

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Протокол № \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО  
«Спортивная школа №1»

\_\_\_\_\_ / С.И.Боровикова /  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
*БАСКЕТБОЛ***

Срок реализации – без ограничений

**Составители:**

*Ирина Борисовна Романова,*  
заместитель директора по  
учебно –спортивной работе;

*Борис Леонидович Лобазов,*  
тренер-преподаватель  
по баскетболу

**Рецензенты:**

*Ольга Николаевна Прокопович,*  
старший инструктор-методист ГБУ  
Тверской области ЦСП «ШВСМ»

г. Кимры  
2023 г.

## Содержание

- I. Общие положения**  
**Цель Программы**
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  
Объем Программы  
Виды (формы) обучения  
Годовой учебно-тренировочный план  
Воспитательная работа  
Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  
Инструкторская и судейская практика  
Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств
- III. Система контроля**
- IV. Рабочая программа по виду спорта**  
Программный материал для учебно-тренировочных занятий
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**  
Материально-технические условия реализации Программы  
Кадровые условия реализации Программы  
**Информационно-методические условия реализации Программы**  
**Приложение № 1** Годовой учебно-тренировочный план  
**Приложение № 2** Учебно - тематический план  
**Приложение № 3** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее - ФССП).

2. **Целью Программы** является физическое совершенствование, укрепление здоровья и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и создания прочной основы для долгосрочного развития обучающегося, способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранном виде спорта «Баскетбол».

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

3. **Сроки реализации** этапов спортивной подготовки возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	до одного года обучения	15
		свыше года обучения	15
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	3 - 5	до трех лет обучения	12
		свыше трех лет обучения	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области по виду спорта «Баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп МАУДО «Спортивная школа №1» (далее – Организация):

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

#### 4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап				Совершенствование		
	до года		свыше года		до трех лет		свыше трех лет		спортивного мастерства		
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	14	14	16	18	20
Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	624	728	728	832	936	1040

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

## 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочное занятие;
- спортивные соревнования;
- самостоятельная подготовка.

При реализации Программы на учебно-тренировочных занятиях применяются следующие формы обучения:

- групповые занятия,
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия,
- смешанные индивидуально-групповые занятия.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Групповая	+	+	
Смешанная	+	+	+
Индивидуальная			+

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации Программы

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-
-------	---------------------------------------	---

		тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
<i>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</i>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
<i>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</i>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

Планирование учебно-тренировочных мероприятий, применяющихся при реализации Программы осуществляется Организацией в соответствии с Единым календарным планом спортивных мероприятий и допуском обучающихся к соревнованиям.

Спортивные соревнования, применяющиеся при реализации Программы представлены в таблице.

*Объем соревновательной деятельности, применяющиеся при реализации  
Программы*

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Контрольные	1	1	3	3	5
Отборочные	--	--	1	1	1
Основные	--	--	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40

Планирование соревновательной деятельности осуществляется с учетом возраста и спортивного мастерства обучающихся. Направление обучающихся на спортивные соревнования осуществляется Организацией на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Организации и регионального Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «Баскетбол». При этом обязательно наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Контрольные и отборочные спортивные мероприятия, планируемые при реализации Программы спортивной подготовки проводятся Организацией в соответствии с этапом подготовки обучающихся и календарем спортивных мероприятий для допуска спортсменов к конкретным соревнованиям.

## **6. Годовой учебно-тренировочный план Программы**

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» представлено в таблице, годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1.

Реализация Программы основана на особенностях вида спорта «баскетбол» и проводится с учетом этапа подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол».

Количество часов спортивной подготовки в неделю и на год на каждом этапе спортивной подготовки планируется Организацией в зависимости от материально-

технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.)

*Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса*

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТ)		Совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
Участие в соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24

## 7. Календарный план воспитательной работы

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется Организацией с учетом этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а так же в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b><i>Профориентационная деятельность</i></b>		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «баскетбол»;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b><i>Здоровьесбережение</i></b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных</li> </ul>	В течение года

		мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	<b><i>Патриотическое воспитание обучающихся</i></b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых Организацией	В течение года
4.	<b><i>Развитие творческого мышления</i></b>		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение	В течение года

		болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Беседы, лекции в рамках теоретической подготовки по установленным темам	формируется ежегодно тренером-преподавателем	При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: -на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; -на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата; - на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные конференции «Русада» по антидопингу	По плану «Русада»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». 2. Ежегодные	По плану «Русада»	Ссылка на онлайн курс: <a href="https://rusada.ru/education/online-training/">https://rusada.ru/education/online-training/</a>

конференции  
«Русада» по  
антидопингу.  
3. Сдача допинг  
проб по  
требованию

## 8. Планы инструкторской и судейской практики

Планы инструкторской и судейской практики утверждаются Организацией на основании представленных планов от тренеров-преподавателей.

### Примерный план инструкторской и судейской практики

<i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</i>		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	2
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	1
	Итого инструкторская практика:	3
Судейская практика		
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	2
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	1
	Итого судейская практика:	3
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):</b>	<b>6</b>
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	1
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	1
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	1
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	1
	Итого инструкторская практика:	4
Судейская практика		
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	2
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	2
	Итого судейская практика:	4
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):</b>	<b>8</b>
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
Инструкторская практика		
1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	2
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки.	2

3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	2
4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	2
5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	2
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований в Организации для группы начальной подготовки.	2
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований в Организации для учебно-тренировочных групп.	2
	Итого инструкторская практика:	14
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований в Организации для группы начальной подготовки.	7
2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований в Организации для учебно-тренировочных групп.	7
	Итого судейская практика:	14
	<b>Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>28</b>

При подготовке плана инструкторской и судейской практики следует учитывать этап спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочных занятий и календарь соревнований.

В течение процесса подготовки в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся умений самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика предполагает детальное изучение правил вида спорта «Баскетбол», овладение навыками судейства.

**10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий** и применения восстановительных средств составляются с учетом возраста обучающихся, этапа подготовки, в соответствии с режимом учебно-тренировочных занятий и календарем соревнований.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и

спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «баскетбол».

Обучающийся, должен иметь допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 раза в год.

Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (учебно-тренировочное занятие, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики учебно-тренировочного занятия, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании проводится беседа с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме учебно-тренировочных занятий, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с

учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах учебно-тренировочного занятия;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия).

Медико-биологические средства восстановления:

*Рациональное питание.* Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и соревнований.

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебно-тренировочного занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных учебно-тренировочных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок

хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых учебно-тренировочных занятиях, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

*Массаж.* Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

#### Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов пред патологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.



2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические* средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

##### 11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

##### 11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по «баскетболу» на этапе спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание).

**12. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Организация самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка,

техническая, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

Контрольно-переводные нормативы (испытания) учитывают уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки и осуществляются в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «баскетбол». Контроль общей физической, специальной физической и технико- тактической подготовленности обучающихся осуществляется на основе комплекса упражнений (тестов), направленных на выявление скоростных, силовых, качеств, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Для зачисления в Организацию на спортивную подготовку по виду спорта «Баскетбол» и перевод на последующие годы обучения необходимо сдать нормативы по физической и специальной подготовкам в соответствии с таблицами (Приложение № 2).

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»**

**14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года подготовки непосредственно тренером-преподавателем в соответствии с материально-техническими условиями учебно-тренировочного процесса, уровнем подготовленности обучающихся и уровнем квалификации тренера-преподавателя. При разработке программного материала для учебно- тренировочных занятий для лиц, проходящих спортивную подготовку на различных этапах подготовки необходимо учитывать следующие требования к результатам прохождения Программы.

**14.1. На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер-преподаватель, обучающийся выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной вида спорта «баскетбол».

#### **14.2. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, семинаров как самостоятельные занятия и непосредственно на тренировке в форме рассказа, объяснения, указания, замечания; она тесно связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тренировочный материал распределяется на весь период. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса или тестирования. В этом случае тренер-преподаватель должен проверить у занимающихся наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

#### **14.3. Техническая подготовка.**

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение и совершенствование техники и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов подготовки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные, игровые, соревновательные.

**Технические приемы вида спорта «баскетбол», изучаемые на разных этапах спортивной подготовки**

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ
	Год обучения								
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период
Прыжок толчком двух ног	+	+							
Прыжок толчком одной ноги	+	+							
Остановка прыжком	+	+		+					
Остановка двумя шагами	+	+		+					
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+						
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+	+				
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+							
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками от груди(с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками с места	+	+							
Передача мяча двумя рукам в движении		+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	+		

Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+					
Передача мяча одной от головы		+	+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой с места	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком	+	+							
Ведение мяча со зрительным контролем		+							
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+							
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+					
Ведение мяча по дугам		+	+						
Ведение мяча по кругам		+	+	+					
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)					+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+							
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+							
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками сверху вниз									+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+						+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+		+	+	+			

Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места		+	+	+					
Броски в корзину двумя руками в движении		+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (дальние)				+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+	+	+					
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+	+					
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху вниз									+
Броски в корзину одной рукой (добивание)							+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+		+	+				
Броски в корзину одной рукой с места		+		+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в движении		+		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+		+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+			
Кувырки									
Приставные шаги	+								

#### 14.4. **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных приемов, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач используются разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные), двусторонняя игра, игры с преобладанием игроков нападения/защиты, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

### **Тактические приемы «атаки/нападения» в баскетболе, изучаемые на разных этапах спортивной подготовки**

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		Весь период
Выход для получения мяча		+	+							
Выход для отвлечения мяча		+	+							
Розыгрыш мяча		+	+	+	+					
Атака корзины		+	+	+	+	+	+	+	+	
Передай мяч и выходи	+	+	+	+						
Заслон				+	+	+	+	+	+	
Наведение		+	+	+	+	+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	+	
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	
Тройка				+	+	+	+	+	+	
Малая восьмерка					+	+	+	+	+	
Скрестный выход				+	+	+	+	+	+	
Сдвоенный заслон					+	+	+	+	+	
Наведение на двух игроков					+	+	+	+	+	



Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+	+
Система нападения через центрального					+	+	+	+	+
Система нападения без центрального					+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве						+	+	+	+
Игра в численном меньшинстве						+	+	+	+

### Тактические приемы «обороны/защиты» в баскетболе, изучаемые на разных этапах спортивной подготовки

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ
	Год обучения								
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период
Противодействие получению мяча		+	+						
Противодействие выходу на свободное место		+	+						
Противодействие розыгрышу мяча		+	+	+					
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+	
Переключение				+	+	+	+	+	+
Проскальзывание					+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+	+
Против малой восьмерки					+	+	+	+	+
Против скрестного выхода					+	+	+	+	
Против сдвоенного заслона					+	+	+	+	+
Против наведения на двух					+	+	+	+	+
Система личной защиты		+		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты						+	+	+	+
Система смешанной защиты							+	+	+
Система личного прессинга						+	+	+	+
Система зонного прессинга							+	+	+
Игра в большинстве					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+

#### 14.5. Физическая подготовка

##### *Обще-подготовительные упражнения:*

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание

рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием,

перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### **Подвижные игры.**

**Обычные салочки.** Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

**Круговые салочки.** Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

**Колдунчики.** Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

**Вышибалы.** Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два

игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

**Гуси–Лебеди.** На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая «гусятник». По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это «гора». Все играющие находятся в «гусятнике» - «гуси». За горой очерчивается круг «логово», в котором размещаются 2 «волка». По сигналу – «гуси - лебеди, в поле», «гуси» идут в «поле» и там гуляют. По сигналу «гуси - лебеди домой, волк за дальней горой», «гуси» бегут к скамейкам в «гусятник». Из-за «горы» выбегают «волки» и догоняют «гусей». Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

**Поймай мяч.** В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

**Третий лишний.** Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

#### **Специально-подготовительные упражнения.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку - на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку - на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры тренировочные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### **14.6. Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки.**

*Подготовительный этап:*

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приёмам игры. Подготовительный этап условно

делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный:

*Обще-подготовительный этап:*

Задачи обще-подготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность учебно-тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

*Специально-подготовительный этап:*

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т.д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Предсоревновательный этап:*

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Соревновательный этап:*

В соревновательном микроцикле первого года - проводятся 3-5 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего года – 3-5 игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

*Переходный этап:*

Задачи переходного периода: полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

#### **14.7. Примерная направленность недельных микроциклов в учебно-тренировочных группах спортивной специализации.**

*Подготовительный этап:*

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

*Обще - подготовительный этап:*

Задачи обще-подготовительного этапа: изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность учебно-

тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 4-7. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Специально - подготовительный этап:*

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 4-7. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Предсоревновательный этап:*

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 4-7. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Соревновательный этап:*

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

*Переходный этап:*

Задачей переходного этапа является отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

#### **14.8. Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства.**

*Подготовительный этап:*

Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

*Обще-подготовительный этап:*

Задачи обще-подготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность учебно-тренировочного процесса

находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 7-10. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Специально-подготовительный этап:*

Задачи специально-подготовительного этапа являются – системность тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки. Количество тренировок в неделю составляет 7-10. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Предсоревновательный этап:*

Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 7-10. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

*Соревновательный этап:*

Задачи соревновательного этапа: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

*Переходный этап:*

Задачи переходного этапа является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

Задачи переходного этапа является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

## **15. Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план готовится тренером-преподавателем для каждой учебно-тренировочной группы отдельно с учетом этапа подготовки, количества планируемых соревнований и включает темы по теоретической подготовке. Учебно-тематический план представлен в Приложении № 3 к Программе.

На этапах совершенствования спортивного мастерства, а также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований учебно-тренировочный процесс осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.



## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Баскетбол» относятся особенности деятельности вида спорта. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта «баскетбол».

### *Спортивные дисциплины вида спорта «баскетбол»*

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	014	001	2	6	1	1	Я
баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я
мини-баскетбол	014	003	2	8	1	1	Н
баскетбол 3х3	014	002	2	6	1	1	Я
интерактивный баскетбол	014	004	2	8	1	1	М

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол». При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности организма при планировании нагрузок, подборе инвентаря и стиля игры.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условиях вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «настольный теннис» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочного процесса, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки.

## VI. Условия реализации Программы

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки в соответствии с ФССП предусматривают в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых

является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организация приобретает спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса, принимая во внимание специализацию тренерско-преподавательского состава, реализуемых этапов спортивной подготовки и контингент обучающихся.

Инвентарь личного использования в соответствии с ФССП по виду спорта «баскетбол» передается обучающимся спортсменам учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства в личное пользование на определенное время и в определенном количестве.

### **Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели переменной массы ( от 1,0 до 2,5 кг)	комплект	2
3.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2

4.	Мяч баскетбольный	штук	24
5.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	4
6.	Насос для накачивания мячей	штук	1
7.	Свисток	штук	2
8.	Секундомер	штук	1
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4
10.	Скакалка	штук	10
11.	Фишки ( конусы)	штук	10

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, закупаемая в индивидуальном порядке									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы приобретается лично	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

2.	Кроссовки для баскетбола приобретается лично	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Майка приобретается лично	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
4.	Носки приобретается лично	штук	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
5.	Футболка приобретается лично	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
6.	Шорты спортивные приобретаются лично	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
7.	Шорты эластичные (тайсы) приобретаются лично	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

### 18. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии кадровым расписанием по виду спорта «баскетбол».

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляется в соответствии с учетом подпункта 13.1 ФССП по виду спорта «баскетбол».

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «баскетбол».

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

### ***Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей***

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренировочных советов	1 раз в месяц
2	Проведение мастер-классов	1 раз в квартал
3	Проведение учебно-тренировочных семинаров	1 раз в квартал
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 4 года

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

### **Список нормативно- правовых актов**

Информационное - методическое обеспечение деятельности Учреждения – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
3. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом

### **Список используемой литературы**

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
3. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 томах. – М. ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
4. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
5. Под редакцией Макаровой Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. – Настольная книга тренера – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
6. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
7. Баскетбол - навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ. – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
8. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС, 1975
9. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.
10. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
11. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
12. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
13. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
14. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС, 67
15. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС, 76

### **Цифровые образовательно-информационные ресурсы**

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола <http://www.russiabasket.ru/>

Приложение № 1  
к программе по виду спорта  
«баскетбол»

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки**

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 часа

Наполняемость групп от 15 человек

№ п\п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			
		до года	до года	свыше года	свыше года
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>			
		<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
1	Общая физическая подготовка	48	64	58	78
2	Специальная физическая подготовка	34	45	52	69
3	Техническая подготовка	77	107	96	126
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	56	58	78
5	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	--	--
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	9	10	14
8	Интегральная подготовка	23	31	38	51
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>

**Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа  
(этап спортивной специализации)**

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 3 часа

Наполняемость групп от 12 человек

№ п/п	Разделы подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		до трех лет			свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		10	12	14	14	16
1	Общая физическая подготовка	74	100	110	101	120
2	Специальная физическая подготовка	88	112	123	123	141
3	Техническая подготовка	130	150	182	146	166
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	94	100	122	153	174
5	Участие в спортивных соревнованиях	26	43	51	65	74
6	Инструкторская и судейская практика	5	6	8	8	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	13	15	15	16
8	Интегральная подготовка	93	100	117	117	133
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>

**Годовой учебно-тренировочный план для  
этапа совершенствования спортивного мастерства**

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 4 часа

Наполняемость групп от 6 человек

№ п/п	Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	
		до года	свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		18	20
1	Общая физическая подготовка	112	125
2	Специальная физическая подготовка	169	187



3	Техническая подготовка	131	146
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	215	239
5	Участие в спортивных соревнованиях	75	83
6	Инструкторская и судейская практика	28	31
7	Медицинские ,медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	38	42
8	Интегральная подготовка	168	187
	<b>Общее количество часов в год:</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

Приложение № 2  
к программе по виду спорта  
«баскетбол»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

**Контрольно-переводные нормативы для этапа НП до года обучения  
в НП свыше года обучения**

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке	мальчики	девочки
Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,1	10,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	115
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	22	18
Бег на 14 м	3,4	3,9
Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)	45	40

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10	с	не более	

	площадок по 28 м		65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

### **Контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет**

Нормативы по общей и специальной физической подготовленности	УТГ– 1 года		УТГ -2 года		УТГ -3 года	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 14 м ( с )	3,0	3,4	2,9	3,3	2,8	3,2
Челночный бег 3 x 10 м ( с )	9,0	9,4	8,9	9,3	8,8	9,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол- во раз)	13	7	15	9	18	11
Челночный бег 10 площадок по 28 м	65	70	64	69	63	68
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	135	160	145	170	155
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	32	28	32	28	32	28
Скоростное ведение мяча 20 м	10,0	10,7	9,8	10,5	9,6	10,3
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	30	36	31	37	32

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
--	---

**Контрольно-переводные нормативы  
для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет**

Нормативы по общей и специальной физической подготовленности	УТГ – 4 года		УТГ - 5 года	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 14 м ( с )	2,7	3,1	2,6	3,0
Челночный бег 3 x 10 м ( с )	9,0	8,4	8,0	8,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол- во раз)	25	13	30	15
Челночный бег 10 площадок по 28 м	60	65	55	60
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185	165	200	175
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	35	32	39	34
Скоростное ведение мяча 20 м	8,8	9,3	8,5	9,0
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	40	35	45	40
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды)  
для зачисления и перевода на этап совершенствования  
спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Контрольно-переводные нормативы  
для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Нормативы по общей и специальной физической подготовленности	до года		свыше года	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 30 м ( с )	4,7	5,0	4,6	5,0
Челночный бег 3 x 10 м ( с )	7,2	8,0	7,2	8,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол- во раз)	36	15	38	18
Челночный бег 10 площадок по 28 м	55	60	55	60

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	180	220	185
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	39	34	39	34
Скоростное ведение мяча 20 м	8,0	8,9	7,8	8,8
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	49	45	49	45
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Приложение № 3  
к программе по виду спорта  
«баскетбол»

**Учебно-тематический план**

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского	≈70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский

движения			комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/10 7	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и



Этап совершенствования спортивного мастерства	обществе. Состояние современного спорта			системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.

			<p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапев- тические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	---

