МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2
(МБУ ДО СШ №2)

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета

Протокол от «25» августа 2026г. №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО СШ № 2
_____ И.А. Репина

Приказ от «01» сентября 2026г. №219

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ВИДУ СПОРТА

«БАСКЕТБОЛ»

срок реализации программы соответствует сроку действия федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Разработчик программы:
Заместитель директора по спортивной работе
Ольга Александровна Колесникова

г. Новочеркасск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.1.	Общие положения.	3
1.2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
1.2.1.	Срок реализации Программы и возраст зачисления.	5
	Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этапы спортивной подготовки	
	Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки	9
1.2.2.	Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.	10
1.2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
	Структура учебно-тренировочного занятия	12
	Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)	13
	Объем соревновательной деятельности	14
1.2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	15
	Соотношение видов спортивной подготовки	15
1.2.5.	Календарный план воспитательной работы	16
1.2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	18
1.2.7.	План инструкторской и судейской практики.	20
1.2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	22
1.3.	Система контроля.	24
1.3.1.	Требование к результатам прохождения спортивной подготовки	24
1.3.2.	Оценка результатов освоения Программы	26
	Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации.	26
1.4.	Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»	26
1.4.1.	Примерный программный материал на учебный год	30
1.5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта	39
1.5.1.	Отличительные особенности спортивных дисциплин видаспорта «баскетбол»	39
1.5.2.	Кадровые условия.	40
1.5.3.	Требования к материально-техническим условиям	40
1.6.	Информационно-методические условия реализации Программы	43
	Приложение 1 к Программе	44
	Приложение 2 к Программе	45
	Приложение 3 к Программе	57
	Приложение 4 к Программе	65

1.1. Общие положения.

1.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол"(далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельностипо спортивной подготовкес учетом совокупности минимальных требованийк спортивной подготовке, определенных **федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» утвержденным приказом Минспорта Россиот 14 ноября 2025 года№ 954 (далее – ФССП)**и в соответствиис нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года №329-ФЗ,
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерациот 23.04.2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 года № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г № 999»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.05.2023 года №392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта Россиот 03.08.2022 года №634»;
- приказМинистерства спорта Российской Федерации от 16.07.2026 года№616"Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- Правила вида спорта «баскетбол»;
- ЕВСК по виду спорта «баскетбол»(нормы, требованияи условия их выполнения по виду спорта «баскетбол»;
- Устав МБУ ДО СШ №2.

Программа служит документом для эффективного построения учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»и содействия успешному решению задач физического воспитания детей и подростков.

Целью реализации Программы является достижение спортивныхрезультатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов вучебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного ипоэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения – (далее - обучающими (спортсменами)) всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов и обеспечивают формирование личностных результатов, таких как:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности в соответствии с их возрастными

нормативами, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения, овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- ❖ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание учебно-тренировочной нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасностипри проведении учебно-тренировочного процесса и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- ❖ умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- ❖ развивать понимание о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Основные **задачи,** решаемые в процессе спортивной подготовки:

- Освоение техники и тактики избранного вида спорта «баскетбол».
- Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
- Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
- Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся - спортсменов (интегральная подготовка).
- Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
- Подготовка инструкторов и судей по виду спорта«баскетбол».

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки спортсменов, имеющие самостоятельные признаки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

Основными сторонами подготовленности спортсменовявляются виды подготовки в процентном соотношении от нагрузки на этапах и годах подготовки:

- ➢ общая физическая подготовка (ОФП),
- ➢ специальная физическая подготовка (СФП),
- ➢ спортивные соревнования,
- ➢ техническая подготовка (избранный вид спорта),
- ➢ тактическая, теоретическая, психическая подготовка,
- ➢ инструкторская и судейская практика,
- ➢ медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль,
- ➢ интегральная подготовка,
- ➢ самостоятельная работа

Характеристика Программы.

1.2.1. Срок реализации Программы.

Срок реализации Программы зависит от продолжительности этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным

этапам, количества лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, индивидуальных особенностей физической и специальной физической подготовленности спортсмена, выполнения спортивных разрядов и спортивных званий и варьируется в зависимости от минимального возраста лиц для зачисления и перевода на другие этапы спортивной подготовки.

Обучение (реализация) по Программе осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки (далее - НП) - 3 года

Наименованиегрупп - **НП-1, НП-2; НП-3**

- Этап учебно-тренировочный (далее - ТГ)- 3-6 лет

наименование групп - **УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5, УТ-6**;

- Этап совершенствования спортивного мастерства (далее - группы ССМ - срок реализации не ограничивается);
- Этап высшего спортивного мастерства (далее - группы ВСМ - срок реализации не ограничивается).

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин, и учитываются Учреждением, при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка спортсменов осуществляется на основе обязательного соблюдения **требований безопасности (приложение 4к Программе)** и учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «баскетбол».

Минимальный возраст спортсменов на этапы спортивной подготовки определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**(приложение№ 1к ФССП):**

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «баскетбол»;
утвержденному приказомМинспорта России от 14 ноября 2025 года № 954

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку(лет)	Наполняемость (человек)
Этап НП	2-3	**8**	***15***
Этап УТ (этап спортивной специализации)	3-6	**11**	***12***
Этап ССМ	не ограничивается	**14**	***6***
Этап ВСМ	не ограничивается	**15**	***4***

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. На этапы НП и УТ также могут быть зачислены лица, старше установленного минимального возраста.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерстваи высшего спортивного мастерства не ограничивается.

Учреждение осуществляет отбор лиц, для прохождения спортивной подготовки по Программе в соответствии с выполнением нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно представленных в **(приложения №6-№9 к ФССП).**

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «баскетбол»;
утвержденному приказомМинспорта России от 14 ноября 2025 года № 954

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин "баскетбол"						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
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

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «баскетбол»;
утвержденному приказомМинспорта России от 14 ноября 2025 года № 954

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИИ УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
Для спортивных дисциплин "баскетбол"				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			9,2	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	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	

			4,8	5,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65,0	70,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
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 спортивныйразряд"		

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «баскетбол»;
утвержденному приказомМинспорта России от 14 ноября 2025 года № 954

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯСПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
Для спортивных дисциплин "баскетбол"				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,6	4,8
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	

			60,0	65,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Приложение № 9
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «баскетбол»;
утвержденному приказомМинспорта России от 14 ноября 2025 года № 954

НОРМАТИВЫОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИИ УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫИ СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
Для спортивных дисциплин "баскетбол"				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,4	4,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55,0	60,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" или спортивное звание "мастер спорта России"			

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение самостоятельно:

- формирует учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовкис учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов и возраста спортсменов;
- учитывает возможность перевода спортсменов из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества спортсменов, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»(**приложение №1 к ФССП);**
- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском;
- *проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год*

и включает в себя оценку уровня подготовленности спортсменов посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его временной нетрудоспособности, травмы.Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.Перевод (в том числе досрочно) в группу следующего года или этапа спортивной подготовки проводится решением Педагогического советана основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также заключения врача (медицинской комиссии).Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки,спортсмены вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при его наличии).

Комплектование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки проводится в конце учебного года календарного года - (тренировочного сезона) по следующим основным критериям:

1. выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
2. итоги проведения промежуточной аттестации.

2.1. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах:

Этап начальной подготовки:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах начальной подготовки;

Этап – учебно-тренировочный этап:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в учебно-тренировочных группах.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства:

- Контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапе высшего спортивного мастерства;

2.2. результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях в течении спортивного сезона;

2.3. выполнение и (или) присвоение спортивных разрядов**.**

Также при проведении комплектования учебно-тренировочных групп учитывается дополнительные критерии, влияющие на формирование количественного и качественного состава обучающихся в учебно-тренировочных группах, а именно:

- кадровые перестановки в Учреждении;
- перевод обучающегося в группу к другому тренеру-преподавателю и на другой вид спорта;
- перевод обучающихся из других учреждений (Организаций);
- распределения недельной нагрузки тренера-преподавателя.

Специфика вида спорта «баскетбол» заключаетсявцелевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и предполагает вариативность перевода спортсменов на следующий этап обученияи (или) продолжение обучения на том же этапе обучения по группам на этапах подготовки.

Решение вопросов формирования состава спортсменов в учебно-тренировочных группах принимается на Педагогическом совете и утверждается приказом директора Учреждения.

1.2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели в году, обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.Учебно-тренировочный процесс, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

Учебно-тренировочная нагрузкак объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для этапов спортивной подготовки **(приложение №2 к ФССП).**

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «баскетбол»;
утвержденному приказомМинспорта России от 14 ноября 2025 года № 954

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивнойподготовки					
	ЭтапНП		Этап УТ		ЭтапССМ	ЭтапВСМ
	НП-1	НП-2-3	УТ-1-2-3	УТ-4-5-6		
Количество часовв неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количествочасов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:на этапе НП - двух часов;на этапе УТ - трех часов;на этапах - ССМ и ВСМ - четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Виды (формы) обучения, применяемые в Учреждении при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия,
- самостоятельная работаспортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (спортсменов).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие спортсменов;проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки и использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программыс учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для спортсменов, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или)в спортивные сборные команды Российской Федерации и формирует количественный состав спортсменов для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамкахПрограммы является **учебно-тренировочное занятие**с учебно-тренировочной группой, проводимое под руководством тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по общепринятой схеме согласно расписанию на учебный год.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала изакреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

Практические занятия различаются по:

- цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствовании физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а на

теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведенияпо технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся с учетом возраста спортсменов и объема знаний.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями(например, в виде беседы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы.

Учебно-тренировочное занятие – тренировка - является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминкив подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава спортсменов и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма спортсмена для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решенияконкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствуетпостепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры учебно-тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем учебно-тренировочной нагрузки.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей и подростков осмыслению учебно-тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Завершать тренировку необходимо на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Эффективность учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки спортсменов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей спортсменов.В зависимости от цели и задач в подготовке спортсменов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятиянаправлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке преимущественно применяют комплексные мероприятия.

Тематические занятиясвязаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Групповые программы предусматривают повышенное требование к взаимодействию между спортсменами, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.В групповых занятиях спортсмены выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах спортсмены получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные спортсмены получают самостоятельные задания.Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность спортсменов. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В ***индивидуальных занятиях***используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером-преподавателем и спортсменом. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы), проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных (мероприятий) сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и уровня, предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (приложение к ФССП №3).

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «баскетбол»;
утвержденному приказомМинспорта России от 14 ноября 2025 года № 954

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап НП	Этап УТ	Этап ССМ	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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		

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей вида спорта«баскетбол», с учетом задач спортивной подготовкина различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленностии состоянием тренированности спортсменов (приложение №4 к ФССП).

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивнойподготовки по виду спорта «баскетбол»;
утвержденному приказомМинспорта России от 14 ноября 2025 года № 954

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭтапНП		Этап УТ		ЭтапССМ	ЭтапВСМ
	НП-1	НП-2-3	УТ-1-2-3	УТ-4-5		
Для спортивной дисциплины "баскетбол"						
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Матчи	-	-	30	40	40	40

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который направленна физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих

спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и подлежит планированию.

Контрольныесоревнованияпроводятсяцельюопределенияуровняподготовленности спортсменов, оценивается уровень развития физических качеств,выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могутвыполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так испециально организованные Учреждением.

Основныесоревнованияпроводятсяцельюдостиженияспортивныхрезультатовивып олненияттребованийЕдиной Всероссийскойспортивнойклассификации.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсменысоответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол», имеющие медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки баскетболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях является целью всех направлений спортивной подготовки. Наряду с этим, другие, менее значительные, соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие о в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол»определяетобщийобъемнагрузкипо Программе (в часах) (приложение № 2 к ФССП) и рассчитывается в процентном соотношениипо видам спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки **(приложение №5 к ФССП).** Составляется и утверждается ежегодно на 52 недели(в часах) и определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процессав рамках деятельности Учреждения.

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
утвержденному приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 года № 954

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		ЭтапНП		Этап УТ		Этап ССМ	Этап ВСМ
		НП-1	НП-2-3	УТ-1-2-3	УТ-4-5-6		
Для спортивных дисциплин "баскетбол»							
1.	ОФП (%)	18 - 20	16 - 18	14 - 16	12 - 14	10 - 12	10 - 12
2.	СФП (%)	12 - 14	14 - 16	16 - 18	16 - 18	18 - 20	18 - 20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5 - 10	7 - 12	7 - 14	8 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 32	28 - 30	24 - 26	20 - 22	12 - 14	12 - 14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14 - 18	14 - 18	16 - 18	20 - 24	20 - 24	18 - 22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10
8.	Интегральная подготовка (%)	8 - 10	10 - 12	16 - 18	16 - 20	18 - 24	18 - 24

Годовой (примерный) учебно-тренировочный план по Программе по этапам и годам спортивной подготовки представлен в (Приложение 1к Программе). Примерный план

распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий на учебный год для каждого этапа спортивной подготовки представлен в **(Приложение 1 к Программе).**

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год, направлен на формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля (таблица № 1).

Таблица №1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления	В течение года

		иммунитета)	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
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 и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и 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 в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
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 спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности.

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить детям и подросткам интерес к занятиям спортом, любовьк виду спорта. Без должной мотивациик занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать

внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным приказом директора спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий. Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление на различных районных и городских мероприятиях, поздравление с днем рождения и т.д.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными

специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством.*

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метан- дростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
4. Бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при прохождении допинг - контроля.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и исчерпанию энергетических ресурсов.

Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдаляют чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного

состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

План антидопинговых мероприятий,направленныйнапредотвращениедопингав спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год. В план мероприятий, вносятся следующие мероприятия: беседысобучающимисявусловияхучебно-тренировочныхзанятий;беседысродителямиврамкахродительскихсобранийоб определении понятия «допинг», последствияхдопинга в спорте для здоровьяспортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговыхправил, обособенностяхпроцедурыпроведения допинг-контроля (таблица №2).

Таблица №2

Этап СП	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап НП	Теоретическое занятие	«Что такое допинг в спорте?»	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Онлайнобучениенасайте РУСАДА с помощью родителей		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Этап УТ	Теоретическое занятие	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Этап ССМ и ВСМ	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
	Семинар	«Видынарушений Антидопинговыхправил» «Процедура допинг-контроля» «ПодачазапросанаТИ»«СистемаАДАМС».	1-2разавгод	

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Навыки работы инструктора и судьи начинают прививаться еще на этапе начальной подготовки и осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки. На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются. В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:построить группу и подать основные команды в движении;составить конспект и провести разминку в группе;определить и исправить ошибки в выполнении упражнений, провести учебно-тренировочное занятие группах этапа НП под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту спортсмены должны освоить следующие навыки и умения:составить положение о проведении соревнований (внутришкольные, внутригрупповые и т.д.);участвовать в судействе соревновательных тренировок совместно с тренером-преподавателем;участвовать в судействе внутришкольных или внутригрупповых соревнований (самостоятельно);участвовать в судействе официальных соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня 3-2-1 спортивных разрядов, КМС, МС в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе ССМ и ВСМ спортсмены привлекаются к судейству городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований по виду спорта, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся этапов ССМ и ВСМ квалификационных категорий спортивных судей.Планы инструкторской и судейской практик представлены в таблицах №3, №4

Таблица №3

План инструкторской практики.

№ п/п	Темы инструкторской практики	Этап НП	Этап УТ		Этап ССМ и ВСМ
			1-2-3	**4-5-6**	
1.	Навыки строевой подготовки	-	+	-	-
2.	Участие в подготовкек соревнованиям	-	+	+	+
3.	Учет спортивных результатов, тестирований	-	+	+	+
4.	Анализ выступленияв соревнованиях	-	-	+	+
5.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	-	-	+	+
6.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки	-	-	-	+
7.	Самостоятельное проведение различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки	-	-	-	+
8.	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами об истории вида спорта, о спортсменах школы – победителях и призерах всероссийских соревнований	-	-	-	+
9.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований	-	-	+	+

Таблица №4

План судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	Этап НП	Этап УТ		Этап ССМ и ВСМ
			1-2-3	**4-5-6**	
1.	**Теоретическая подготовка** Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+	+
	Порядок вступления в соревнованиях команд и участников.	-	-	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных дисциплинах	-	-	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей	-	-	+	+

	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	-	-	+
	Рефери соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	-	-	+
	Оценка выступлений, шкала баллов	-	-	-	+
2.	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	-	-	-	+
	Особенности судейства упражнений групповых программ	-	-	+	+
	Классификация дисциплин, особенности технических элементов программ	-	-	-	+
	Методика и техника судейства.	-	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	-	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	-	+

1.2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на спортсменов.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем, родителями (законными представителями).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок, которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

План применения восстановительных средств (таблица №5) разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждогоспортсменаи потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности.

У спортсменов наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

***Педагогические средства восстановления*:**

- Рациональное распределение нагрузок по этапам спортивной подготовки;
- Рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- Чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корригирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства:

- Водные процедуры закаливающего характера;
- Душ, теплые ванны;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Рациональные режимы дня, сна, питания;
- Рациональное питание, витаминизация;
- Тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- Душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- Ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- Ультрафиолетовое облучение;
- Аэронизациякислородотерапия;
- Массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме

спортсмена.Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе ССМ после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Таблица №5

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП 1-2-3	УТ		ССМ и ВСМ
				1-2-3	**4-5-6**	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления	Тренер-преподаватель, медработник	-	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства	Тренер-преподаватель, медработник	-	-	+	+

1.3. Система контроля.

Система контроля учебно-тренировочного процесса необходима для получения достоверной информации о качестве учебно-тренировочного процесса и результатах деятельности.Данные контроля являются основанием для регулирования и коррекции учебно-тренировочного процесса.Основное требование к контролю образовательного процесса — необходимость и достаточность критериев и показателей, на основе которых осуществляется контроль на этапах спортивной подготовки.

1.3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "баскетбол";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "баскетбол";
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- овладеть основами техники вида спорта "баскетбол";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам
- спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень общей физической и специальной физической,технической, тактической, теоретической, интегральной и психологическойподготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "баскетбол" иуспешно 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 нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видамспортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивногомастерства;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей физической и специальной физической,технической, тактической, теоретической, интегральной и психологическойподготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельнуюподготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "баскетбол";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видамспортивной подготовки;
- **показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд", не реже одного раза в два года;**
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в
- межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд илиспортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшегоспортивного мастерства.
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,
- технической, тактической, теоретической, интегральной и психологическойподготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельнуюподготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видамспортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числево всероссийских спортивных соревнованиях;
- **показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта", не реже одного раза в два года** или выполнитьтребования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивногозвания "мастер спорта России".
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

1.3.2. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки

Промежуточная аттестация является частью системы контроля учебно-тренировочного процесса. В результате ее проведения формируется информация о качестве учебно-тренировочного процесса и результатах образовательной (учебно-тренировочной) деятельности. Полученные данные являются основанием для регулирования и коррекции учебно-тренировочного процесса.

Цели и задачи проведения Промежуточной аттестации:

- определение уровня физической и технической подготовленностиспортсменов, уровня их спортивной квалификации, по окончанию тренировочного сезона,
- перевод спортсменов в другую группу этапа и перевод в группу следующего этапа спортивной подготовки (в том числе досрочно),
- отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, формирование высокого уровня спортивной мотивации.

1.3.3Контрольно-переводные нормативы разработаны в соответствии с ФССП по виду спорта «баскетбол»(приложения №6-№9 к ФССП). Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для оценки результатов реализации Программы в группах на этапах спортивной подготовки представлены в **Приложении №3 к Программе.**

1.4. Рабочая программа по виду спорта.

Рабочая программа по виду спорта «баскетбол» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии с Программой.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то естьфиксируетсостав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы.

Структура рабочей программы:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результатучебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы:

Титульный лист:

- Гриф согласования с директором Учреждения;
- Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

***Пояснительная записка*:**

- Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса;
- Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных учебно-тренировочных занятий	**100 %**													
ОФП (общая физическая подготовка)														
СФП (специальная физическая подготовка)														
Участие в спортивных соревнованиях														
Техническая подготовка														
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка														
Инструкторская практика														
Судейская практика														
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль														
Восстановительные мероприятия														
Интегральная подготовка (%)														
Общее количество часов (в год)														

Примерный тематический годовой план

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:		
2.	Специальная физическая подготовка:		
3.	Участие в спортивных соревнований:		
	Наименование соревнований:		
4.	Техническая подготовка:		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		
	Теоретическая подготовка:		
	Правила поведения и ТБ		
	Терминология вида спорта, правила вида спорта		
	Режим дня, гигиена, питание		
6.	Инструкторская и судейская практика:		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:		

Программный материал на учебный год

Разделы программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
ОФП	

СФП	
Техническая подготовка	
Инструкторская и судейская практика	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:	

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Планируемый результат (место, баллы)

Учебно-тематический планпо этапам спортивной подготовки, включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке

Этапы СП	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап НП	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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 питаниеобучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
этап УТ	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
ССМ и ВСМ	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

1.4.1. Примерный программный материал на учебный год

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующейсилы мышц;приобрести общую выносливость;повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Гимнастические упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевоюпояса.

Сгибания иразгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером,

переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.Гимнастические упражнения с предметами.
Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) ив движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе.Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические упражнения.Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Подвижные игры и эстафеты.Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6 минутный и 12- минутный бег.
Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам). Средства и методы общей физической подготовки служат укреплению здоровья, развитию сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствованию общей выносливости и повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению подвижности в суставах и эластичности мышц, общей координации и согласованности движений.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей,осуществляемый в соответствии со спецификой баскетбола и обеспечивающийдостижение высоких спортивных результатов. Специальная физическая подготовка способствует овладению техническими приемами игры, повышению тактического мастерства, достижению или спортивной формы, а также совершенствованию психологическойподготовленности.

Ее основная цель – максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.
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 вперёд.
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 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, 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.

Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку.

Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросокмяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.Упражнения для развития игровой ловкости.Подбрасывание и ловля мяча входьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка спопаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапнопоявившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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, аритмичный 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 учебные с удлиненным временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка.

Этап начальной подготовки (1-й год обучения):

Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте. Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места, передача

одной рукой с места. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении.

Этап начальной подготовки (2,3-й год обучения):

Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля одной рукой на месте и в движении. Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места и в движении. Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча. Передача одной рукой сбоку, снизу, с места, в движении. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тренировочный этап (1-й год обучения):

Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля одной рукой в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Передача двумя руками в движении, в прыжке. Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча. Передача одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. Передача одной рукой в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение по прямой, по кругам, зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тренировочный этап (2-й год обучения):

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча одной и двумя руками при движении сбоку. Ловля одной рукой в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Передача двумя руками в движении.

Передача двумя руками (встречные). Передача одной рукой сбоку, снизу. Передача одной рукой в движении, в прыжке.
Передача мяча одной рукой (встречные,поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. Броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние). Броски в корзину двумя руками под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
Тренировочный этап (3-й год обучения):
Ловля одной рукой в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками (встречные). Передача одной рукой сбоку. Передача одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления, скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника сиспользованием нескольких приемов подряд. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние). Броски в корзину двумя руками под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
Тренировочный этап (4,5, 6 -ой годы обучения):
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Передача одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления, скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками (средние, ближние). Броски в корзину одной рукой сверху. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:
Передача мяча одной рукой (поступательные, сопровождающие). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка

соперника с изменением направления, скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину одной и двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тактическая подготовка

Тактика игры – это применение совокупности технических приемов игры с целью достижения преимущества в конкретных игровых ситуациях. Эффективное чередование разнообразных технических приемов (ударов и перемещений), подчиненных единому игровому замыслу или так называемая комбинационная игра – самый надежный путь к победе.

Тактика нападения:

Приемы игры	Этап НП		Этап УТ					ССМ	ВСМ
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5 и 6		
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 центрового				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+

Тактика защиты:

Приемы игры	Этап НП		Этап УТ					ССМ	ВСМ
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5 и 6		
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 зашиты			+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+		
Система личного прессинга					+	+	+	+	+
Система зонного прессинга					+	+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+

Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Общеподготовительные 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 разновременно, 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 тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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 (четырех 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 на500,800, 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. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков идевочек). 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 детей, 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» (примерно1/3игроков) 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 минимум3человека. 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. Если ловишь 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". Посередине 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 разбегу 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, аритмичный 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 различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1.5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта.

1.5.1 Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол»

Баскетбол - популярная спортивная игра с мячом. В баскетбол играют 2 команды. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперников и помешать забросить его другой команде.

Баскетболсостоитизестественныхдвижений(ходьба,бег,прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма,включаютсяосновныемеханизмыэнергообеспечения.

Достижениеспортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такоевсестороннееикомплексноевоздействиенаобучающихсядаетправо считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно

переплетаютсясмассовойоздоровительнойработойиквалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей, и девушек. Официальные соревнования по баскетболу проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Спортивная дисциплины по виду спорта «баскетбол» Всероссийского реестра видов спорта

№	Наименование видаспорта	Номер-код видаспорта	Наименованиеспортивнойдисциплины	Номер-кодспортивнойдисциплины
1.	Баскетбол	0140002611Я	баскетбол	0140012611Я

1.5.2. Кадровые условия.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) <1>, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), действует до 01.09.2028, профессиональным стандартом "Спортсмен", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54515), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

1.5.3. Требования к материально-техническим условиям.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- ❖ наличие тренировочного спортивного зала;
- ❖ наличие тренажерного зала;
- ❖ наличие раздевалок, душевых;
- ❖ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказомМинздрава 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)[2];

❖ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

❖ обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

❖ 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.

Приложение № 10
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
утвержденному приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 года № 954

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренера-преподавателя	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч баскетбольный № 5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный № 6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный № 7	штук	на организацию	15
9.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на тренировочный спортивный зал	20

19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
утвержденному приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 года № 954

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка двусторонняя	штук	на тренера-преподавателя	15

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

1.6. Информационно-методические условия реализации Программы

1. ДонченкоП.И.Баскетболюным.-Ташкент,1989.
2. ЖелезнякЮ.Д.,ПортновЮ.М.Спортивныеигры:техника,тактика, методика обучения-М.: Издательскийцентр «Академия»,2012
3. Костикова Л.В.Баскетбол:Азбукаспорта.- М.:ФИС,2001.
4. МатвеевЛ.П.Теорияиметодикафизическойкультуры,М.:ФИС,1991.-543с
5. СоповВ.Ф.Теорияиметодикапсихологическойподготовкивсовременном спорте.
6. НестеровскийД.И.Теорияиметодикабаскетбола-М.:Издательскийцентр«Академия»,2014
7. УльяновВ.А.Баскетбол.Первыешаги.//Физкультуравшколе.-1990.- №1
8. ФедосеевВ.В.Наурокахбаскетбола.//Физкультуравшколе-1995.-№2
9. ШалаеваГЛ.Большаякнигаоспорте.-М.:АСТ,Слово, 2011
10. ЯхонтовЕ.Р.Мини-баскетбол.-М.:Физкультураиспорт,1987.
11. ХолодовЖ.К.,.КузнецовВ.СТеорияиметодикафизическойкультурыиспорта-М.:Издательскийцентр«Академия»,2013
12. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
13. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/ Под редакцией Ю.М. Портнова. - м.,1997.
14. Программадисциплины«Теорияиметодикабаскетбола».Длявузовфизической культуры/ Подредакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
15. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
16. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
17. ГрассиМарчела,Баскетбол.-УралЛТД,Аркаим,2007

Приложение 1 к ПРОГРАММЕ

Годовой (примерный) учебно-тренировочный план по Программе

для спортивной дисциплины "БАСКЕТБОЛ"

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап ССМ			Этап ВСМ		
		1			2-3		1-2-3			4-5-6								
		%	часы		%	часы	%	часы		%	часы		%	часы		%	часы	
			4,5	6		6	8		8	14		12	18		16	24		20	32
			234	312		312	416		416	728		624	936		832	1248		1040	1664
1	Общая физическая подготовка (%)	*20*	**47**	**62**	*18*	**56**	**75**	*16*	**67**	**117**	*14*	**87**	**131**	*12*	**100**	**150**	*12*	**125**	**199**
2	Специальная физическая подготовка (%)	*14*	**33**	**43**	*16*	**50**	**66**	*18*	**75**	**131**	*18*	**113**	**168**	*20*	**166**	**250**	*20*	**208**	**333**
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	*0*	**0**	**0**	*0*	**0**	**0**	*7*	**29**	**51**	*8*	**50**	**75**	*8*	**66**	**100**	*11*	**114**	**183**
4	Техническая подготовка (%)	*32*	**75**	**100**	*30*	**94**	**125**	*24*	**99**	**175**	*20*	**125**	**187**	*14*	**117**	**174**	*14*	**146**	**233**
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	*19*	**44**	**60**	*19*	**60**	**79**	*16*	**67**	**116**	*20*	**125**	**187**	*24*	**200**	**300**	*18*	**187**	**300**
6	Инструкторская и судейская практика (%)		**0**	**0**		**0**	**0**	*1*	**4**	**7**	*2*	**12**	**19**	*2*	**17**	**25**	*2*	**21**	**33**
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	*5*	**12**	**16**	*5*	**15**	**21**	*2*	**8**	**14**	*2*	**12**	**19**	*4*	**33**	**49**	*5*	**52**	**83**
8	Интегральная подготовка (%)	*10*	**23**	**31**	*12*	**37**	**50**	*16*	**67**	**117**	*16*	**100**	**150**	*16*	**133**	**200**	*18*	**187**	**300**
	ИТОГО	***100***	**234**	**312**	***100***	**312**	**416**	***100***	**416**	**728**	***100***	**624**	**936**	***100***	**832**	**1248**	***100***	**1040**	**1664**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-1-го года обучения БАСКЕТБОЛ

4.5	**час**	**в**	**неделю**	**234**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***20***	***20***	***20***	***20***	***18***	***18***	***20***	***20***	***18***	***20***	***20***	***20***	234
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*20*	**47**	4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	4	4	47
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*14*	**33**	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	33
3	Участие в спортивных соревнованиях	*0*	**0**													0
4	Техническая подготовка	*32*	**75**	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	8	9	75
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*19*	**44**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	44
6	Инструкторская и судейская практика		**0**													0
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*5*	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Интегральная подготовка (%)	*10*	**23**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	23
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**234**	**20**	**20**	**20**	**20**	**18**	**18**	**20**	**20**	**18**	**20**	**20**	**20**	**234**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-1-го года обучения БАСКЕТБОЛ

6	**час**	**в**	**неделю**	**312**	**час**

	Разделы подготовки	%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	*26*	312
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*20*	**62**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	62
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*14*	**43**	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	43
3	Участие в спортивных соревнованиях	*0*	**0**													0
4	Техническая подготовка	*32*	**100**	8	8	9	7	11	11	8	8	8	7	6	9	100
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*19*	**60**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	Инструкторская и судейская практика		**0**													0
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*5*	**16**	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	16
8	Интегральная подготовка (%)	*10*	**31**	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	31
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-2-го года обучения БАСКЕТБОЛ

6	**час**	**в**	**неделю**	**312**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	312
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*18*	**56**	5	5	3	4	3	3	4	4	5	7	7	6	56
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*16*	**50**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	50
3	Участие в спортивных соревнованиях	*0*	**0**													0
4	Техническая подготовка	*30*	**94**	8	8	10	9	10	10	9	8	8	4	4	6	94
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*19*	**60**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
6	Инструкторская и судейская практика		**0**													0
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*5*	**15**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
8	Интегральная подготовка (%)	*12*	**37**	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	37
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап НП-2-го года обучения БАСКЕТБОЛ

8	**час**	**в**	**неделю**	**416**	**час**

	Разделы подготовки	%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*35*	*35*	*33*	*35*	*34*	*34*	*35*	*35*	*35*	*35*	*35*	*35*	416
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*18*	**75**	6	6	6	6	5	6	6	6	6	8	8	6	75
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*16*	**66**	5	6	5	6	5	5	5	6	5	6	6	6	66
3	Участие в спортивных соревнованиях	*0*	**0**													0
4	Техническая подготовка	*30*	**125**	11	9	9	10	13	12	12	9	12	8	9	11	125
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*19*	**79**	7	7	7	7	6	6	6	7	7	7	6	6	79
6	Инструкторская и судейская практика		**0**													0
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*5*	**21**	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	21
8	Интегральная подготовка (%)	*12*	**50**	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	50
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**416**	**35**	**35**	**33**	**35**	**34**	**34**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**416**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-1-2-3-го годов обучения БАСКЕТБОЛ

8	**час**	**в**	**неделю**	**416**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***35***	***35***	***33***	***35***	***34***	***34***	***35***	***35***	***35***	***35***	***35***	***35***	416
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*16*	**67**	5	5	5	6	5	4	5	5	5	8	8	6	67
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*18*	**75**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	75
3	Участие в спортивных соревнованиях	*7*	**29**	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	29
4	Техническая подготовка	*24*	**99**	9	8	8	7	10	12	7	8	9	6	6	9	99
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*16*	**67**	6	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	5	67
6	Инструкторская и судейская практика	*1*	**4**		1					1	1	1				4
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**8**				1	1		1			2	2	1	8
8	Интегральная подготовка (%)	*16*	**67**	6	6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	5	67
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**416**	**35**	**35**	**33**	**35**	**34**	**34**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**416**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-1-2-3-го годов обучения БАСКЕТБОЛ

14	**час**	**в**	**неделю**	**728**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***61***	***61***	***60***	***61***	***59***	***60***	***61***	***61***	***61***	***61***	***61***	***61***	728
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*16*	**117**	9	9	9	9	9	9	9	9	9	12	12	12	117
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*18*	**131**	10	11	10	11	8	8	11	11	10	14	14	13	131
3	Участие в спортивных соревнованиях	*7*	**51**	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	51
4	Техническая подготовка	*24*	**175**	17	15	16	15	19	20	16	16	15	6	9	11	175
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*16*	**116**	10	10	10	10	9	9	10	10	10	10	9	9	116
6	Инструкторская и судейская практика	*1*	**7**	1	1	1	1			1	1	1				7
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**14**		1		1	1	1	1	1	2	2	2	2	14
8	Интегральная подготовка (%)	*16*	**117**	9	9	9	9	9	9	9	9	9	12	12	12	117
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**728**	**61**	**61**	**60**	**61**	**59**	**60**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**61**	**728**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-4-5-6-го годов обучения БАСКЕТБОЛ

12	**час**	**в**	**неделю**	**624**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	624
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*14*	**87**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	87
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*18*	**113**	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	11	10	113
3	Участие в спортивных соревнованиях	*8*	**50**	5	5	5	5	3	4	4	4	5	5	3	2	50
4	Техническая подготовка	*20*	**125**	9	10	10	9	14	13	11	9	10	8	10	12	125
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*20*	**125**	11	11	11	11	9	9	11	12	10	10	10	10	125
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Интегральная подготовка (%)	*16*	**100**	9	8	8	9	8	8	8	9	9	8	8	8	100
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**624**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**624**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап УТ-4-5-6-го годов обучения БАСКЕТБОЛ

18	**час**	**в**	**неделю**	**936**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	***78***	936
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*14*	**131**	11	11	11	11	10	10	11	11	11	12	12	10	131
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*18*	**168**	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3	Участие в спортивных соревнованиях	*8*	**75**	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	4	4	75
4	Техническая подготовка	*20*	**187**	14	13	15	14	18	17	14	16	15	16	17	19	188
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*20*	**187**	16	16	16	15	15	16	15	15	16	16	15	15	186
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**19**	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	19
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*2*	**19**	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	19
8	Интегральная подготовка (%)	*16*	**150**	13	14	12	14	12	12	13	12	12	12	12	12	150
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**936**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**78**	**936**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ССМ - БАСКЕТБОЛ

16	**час**	**в**	**неделю**	**832**	**час**

Разделы подготовки		%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***70***	***70***	***70***	***70***	***66***	***66***	***70***	***70***	***70***	***70***	***70***	***70***	832
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*12*	**100**	8	8	8	9	8	8	8	8	8	9	9	9	100
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**166**	14	14	14	14	12	14	14	14	14	14	14	14	166
3	Участие в спортивных соревнованиях	*8*	**66**	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	5	5	66
4	Техническая подготовка	*14*	**117**	9	10	9	8	12	10	11	9	10	10	10	9	117
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*24*	**200**	17	17	17	17	15	15	17	17	17	17	17	17	200
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**17**	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	17
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*4*	**33**	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	33
8	Интегральная подготовка (%)	*16*	**133**	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	133
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**832**	**70**	**70**	**70**	**70**	**66**	**66**	**70**	**70**	**70**	**70**	**70**	**70**	**832**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ССМ - БАСКЕТБОЛ

24	**час**	**в**	**неделю**	**1248**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	***104***	1248
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*12*	**150**	12	12	12	12	12	12	12	12	12	14	14	14	150
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**250**	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25	25	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	*8*	**100**	8	9	8	9	8	8	8	9	9	8	8	8	100
4	Техническая подготовка	*14*	**174**	16	16	17	15	17	17	17	15	15	8	8	13	174
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*24*	**300**	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**25**	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	25
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*4*	**49**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	49
8	Интегральная подготовка (%)	*16*	**200**	17	17	16	17	16	16	17	17	17	17	16	17	200
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**1248**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**1248**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ВСМ- БАСКЕТБОЛ

20	**час**	**в**	**неделю**	**1040**	**час**

	Разделы подготовки	%	**час**	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		***87***	***87***	***87***	***87***	***85***	***86***	***87***	***87***	***86***	***87***	***87***	***87***	1040
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*12*	**125**	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	11	125
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**208**	17	17	17	17	17	17	17	17	17	20	18	17	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	*11*	**114**	10	10	10	10	9	10	10	9	9	9	9	9	114
4	Техническая подготовка	*14*	**146**	11	11	11	11	14	14	11	12	11	10	13	17	146
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*18*	**187**	16	16	16	16	15	15	16	16	16	15	15	15	187
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**21**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		21
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*5*	**52**	5	5	5	5	3	3	5	5	5	4	4	3	52
8	Интегральная подготовка (%)	*18*	**187**	16	16	16	16	15	15	16	16	16	15	15	15	187
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**1040**	**87**	**87**	**87**	**87**	**85**	**86**	**87**	**87**	**86**	**87**	**87**	**87**	**1040**

Приложение 2 к ПРОГРАММЕ

Примерный план распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий

этап ВСМ - БАСКЕТБОЛ

32	**час**	**в**	**неделю**	**1664**	**час**

	Разделы подготовки	%	час	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
		часы по расписанию		*139*	*139*	*138*	*139*	*138*	*137*	*139*	*139*	*139*	*139*	*139*	*139*	1664
1	ОФП (общая физическая подготовка)	*12*	**199**	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	11	125
2	СФП(специальная физическая подготовка)	*20*	**333**	27	27	27	27	27	27	27	27	27	30	30	30	333
3	Участие в спортивных соревнованиях	*11*	**183**	16	16	15	15	15	15	16	15	15	15	15	15	183
4	Техническая подготовка	*14*	**233**	27	27	27	27	28	27	26	26	28	21	21	22	307
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	*18*	**300**	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
6	Инструкторская и судейская практика	*2*	**33**	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	33
7	Медицинские, медикобиологические, воссиановительные мероприятия, тестирования и контроль	*5*	**83**	6	6	6	7	6	6	8	8	6	8	8	8	83
8	Интегральная подготовка (%)	*18*	**300**	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
9	Самостоятельная подготовка															
Итого часов в год		**100**	**1664**	**139**	**139**	**138**	**139**	**138**	**137**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**139**	**1664**

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - баскетбол

БАСКЕТБОЛ

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ НП-1

НА ЭТАП НП -2-3-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы общей физической подготовки**				**Нормативы специальной физической подготовки**			
	1.1.Челночный бег 3х10 м - сек		1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		2.1. Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)		2.2. Бег на 14 м	
	мал	*дев*	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не менее***		***не менее***		***не более***	
	10,3	10,6	130	120	22	18	3.4	3.9

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - баскетбол

БАСКЕТБОЛ

ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ НП-2

НА ЭТАП НП -3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Нормативы общей физической подготовки				Нормативы специальной физической подготовки			
	1.1.Челночный бег 3х10 м - сек		1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		2.1. Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)		2.2. Бег на 14 м	
	мал	*дев*	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не более		***не менее***		***не менее***		***не более***	
	10,3	10,6	130	120	22	18	3.4	3.9

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - баскетбол

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НП-3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ - УТ-1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы общей физической подготовки**								**Нормативы специальной физической подготовки**							
	1.1.Сгибание и разгибание рук в упоре		1.2.Челночный бег 3х10 м (с)		1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		1.4.Поднимание туловища из положения лежа спине (за 1 мин) кол-во раз		2.1.Скоростное ведение мяча 20 м (с)		2.2.Прыжок вверх с места со взмахом руками (СМ)		2.3.Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек)		2.4.Бег на 14 м (с)	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не менее		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***	
	13	7	9, 2	9, 4	150	135	33	28	4, 8	5, 0	35	30	65, 0	70, 0	3, 0	3. 4

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - баскетбол

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-1

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ - УТ-2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы общей физической подготовки**								**Нормативы специальной физической подготовки**							
	1.1.Сгибание и разгибание рук в упоре		1.2.Челночный бег 3х10 м (с)		1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		1.4.Поднимание туловища из положения лежа спине (за 1 мин) кол-во раз		2.1.Скоростное ведение мяча 20 м (с)		2.2.Прыжок вверх с места со взмахом руками (СМ)		2.3.Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек)		2.4.Бег на 14 м (с)	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не менее		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***	
	15	9	8, 9	9, 2	185	145	35	30	4, 75	4, 9	63	31	64, 0	69, 0	2, 9	3, 3

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - баскетбол

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ - УТ-3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы общей физической подготовки**								**Нормативы специальной физической подготовки**							
	1.1.Сгибание и разгибание рук в упоре		1.2.Челночный бег 3х10 м (с)		1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		1.4.Поднимание туловища из положения лежа спине (за 1 мин) кол-во раз		2.1.Скоростное ведение мяча 20 м (с)		2.2.Прыжок вверх с места со взмахом руками (СМ)		2.3.Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек)		2.4.Бег на 14 м (с)	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не менее		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***	
	16	11	8, 5	9, 0	195	155	39	33	4, 7	4, 8	37	32	63, 0	68, 0	2, 8	3, 2

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - баскетбол

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ - УТ-4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы общей физической подготовки**								**Нормативы специальной физической подготовки**							
	1.1.Сгибание и разгибание рук в упоре		1.2.Челночный бег 3х10 м (с)		1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		1.4.Поднимание туловища из положения лежа спине (за 1 мин) кол-во раз		2.1.Скоростное ведение мяча 20 м (с)		2.2.Прыжок вверх с места со взмахом руками (СМ)		2.3.Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек)		2.4.Бег на 14 м (с)	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не менее		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***	
	18	13	8, 0	8, 8	205	165	43	36	4, 65	4, 75	38	33	62, 0	67, 0	2, 75	3, 1

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - баскетбол

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ - УТ-5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы общей физической подготовки**								**Нормативы специальной физической подготовки**							
	1.1.Сгибание и разгибание рук в упоре		1.2.Челночный бег 3х10 м (с)		1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		1.4.Поднимание туловища из положения лежа спине (за 1 мин) кол-во раз		2.1.Скоростное ведение мяча 20 м (с)		2.2.Прыжок вверх с места со взмахом руками (СМ)		2.3.Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек)		2.4.Бег на 14 м (с)	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не менее		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***	
	20	15	7, 7	8, 4	210	172	45	39	4, 6	4, 7	39	34	61, 0	66, 0	2, 7	3, 0

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - баскетбол

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ - УТ-6-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	**Нормативы общей физической подготовки**								**Нормативы специальной физической подготовки**							
	1.1.Сгибание и разгибание рук в упоре		1.2.Челночный бег 3х10 м (с)		1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		1.4.Поднимание туловища из положения лежа спине (за 1 мин) кол-во раз		2.1.Скоростное ведение мяча 20 м (с)		2.2.Прыжок вверх с места со взмахом руками (СМ)		2.3.Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек)		2.4.Бег на 14 м (с)	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не менее		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***	
	25	16	7, 4	8, 2	215	178	47	41	4, 55	4, 65	39	34	60, 0	65, 0	2, 65	2, 9

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - баскетбол

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ УТ-6-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАП ССМ

№	**Нормативы общей физической подготовки**								**Нормативы специальной физической подготовки**							
	1.1.Сгибание и разгибание рук в упоре		1.2.Челночный бег 3х10 м (с)		1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		1.4.Поднимание туловища из положения лежа спине (за 1 мин) кол-во раз		2.1.Скоростное ведение мяча 20 м (с)		2.2.Прыжок вверх с места со взмахом руками (СМ)		2.3.Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек)		2.4.Бег на 14 м (с)	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не менее		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не менее***		***не более***		***не более***	
	37	16	7, 1	7, 9	218	183	50	44	4, 6	4, 8	39	34	60, 0	65, 0	2, 6	2, 9

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - баскетбол

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ ССМ

И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАП ВСМ

№	**Нормативы общей физической подготовки**										**Нормативы специальной физической подготовки**					
	1.1.Сгибание и разгибание рук в упоре		1.2.Челночный бег 3х10 м (с)		1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		1.4.Поднимание туловища из положения лежа спине (за 1 мин) кол-во раз		1.6. Бег на 30 м (сек)		2.1.Скоростное ведение мяча 20 м (с)		2.2.Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)		2.3.Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек)	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не менее		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не более***	
	37	16	7, 1	7, 9	218	183	51	45	4, 6	4, 9	4, 4	4, 6	49	45	55, 0	60, 0

Приложение 3 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта - баскетбол

БАСКЕТБОЛ

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ НОРМАТИВОВ ПО ОФП И СФП

ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ ВСМ

№	**Нормативы общей физической подготовки**										**Нормативы специальной физической подготовки**					
	1.1.Сгибание и разгибание рук в упоре		1.2.Челночный бег 3х10 м (с)		1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		1.4.Поднимание туловища из положения лежа спине (за 1 мин) кол-во раз		1.6. Бег на 30 м (сек)		2.1.Скоростное ведение мяча 20 м (с)		2.2.Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)		2.3.Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек)	
	мал	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*	**мал**	*дев*
	не менее		***не более***		***не менее***		***не менее***		***не более***		***не более***		***не менее***		***не более***	
	37	16	**7, 1**	7, 9	**218**	183	**51**	45	4, 6	4, 9	**4, 4**	4, 6	**49**	45	**55, 0**	60, 0

Приложение 4 к Программе.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (СПОРТИВНЫХ ИГР) ПО ВИДУ СПОРТ – БАСКЕТБОЛ.

1. Общие требования.

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по баскетболу допускаются спортсмены, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие вводный инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболунеобходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.3. Учебно-тренировочные занятия должны проходить под непосредственным контролем тренера-преподавателя. Самовольные занятия спортсменов без контроля педагогических работников – запрещены.

1.4. Не допускается присутствие в спортивном зале или на открытых площадках посторонних лиц, не относящихся к учебно-тренировочному процессу.

1.5. При проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- Травмы при занятиях игровыми видами спорта;
- Травмы при выполнении упражнений без разминки;
- Нарушение норм количества занимающихся в спортивном зале или на открытых площадках;
- Отсутствие должной дисциплины у занимающихся.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю и администрации Учреждения о происшедшем.

1.7. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. Учебно-тренировочные занятия по баскетболудолжны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви.

1.9. Разрешается брать с собой на занятие только вещи, необходимые для тренировки.

1.10. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

1.11. Обеспечить индивидуальный водно-питьевой режим (каждый спортсмен должен иметь индивидуальный источник питья).

1.12. Спортсмены должны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.13. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности, и в дальнейшем, со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий.

2.1. Снять украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки с кулонами и т. д.), часы, очки.

2.2. Надеть спортивную форму и обувь.

2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, пройти в спортивный зал.

2.4. Подготовить необходимое оборудование и инвентарь.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу спортивного зала или на открытых площадках.

2.6. Спортивное оборудование и спортивные предметы, не используемые во время тренировочных занятий, убрать в места для хранения.

2.7. Действия спортсменов по установке и приведению спортивных снарядов в должное «рабочее» положение организовываются и осуществляются по команде тренера-преподавателя.

2.8. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

3.1. Соблюдать настоящую инструкцию

3.2. Начинать и заканчивать учебно-тренировочное занятие только по команде тренера-преподавателя, судьи, капитана команды.

3.3. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.4. Во время проведения игр, обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам игры и/или соревнований.

3.5. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятие.

3.7. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях спортсмен должен уметь применять самостоятельную страховку.

3.8. Во избежание столкновений, при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры и бега.

3.9. Во время занятий не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

3.10. При выполнении упражнений в движении обучающиеся должны:

- избегать столкновений с другими воспитанниками;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по залу во время выполнения упражнений другими воспитанниками;

3.11. Ведение мяча - обучающиеся должны:

- выполнять движение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- при выполнении упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

3.12. Передача - обучающиеся должны:

- ловить мяч ранее изученным способом;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

3.13. Бросок - обучающиеся должны:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других воспитанников

3.14. Меры предосторожности:

- не толкать друг друга во время броска мяча;
- при броске мяча в движении не хватайтесь за стенки, не висите на кольце;

3.15. Во время игры воспитанники должны:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

3.16. Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и локти;
- во время бросков и передач дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- воспитаннику, который находиться на скамейке запасных, выбегать на площадку.

3.17. Строго соблюдать правила проведения в спортивном зале или открытых площадках.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

4.2. При появлении во время занятий боли в руках, ногах, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при головокружении или плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации Учреждения, оповестить родителей (законных представителей), при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. Группу спортсменов необходимо передать под контроль другого педагогического работника, присутствующего в спортивном зале, до окончания занятия. При отсутствии педагогических работников – спортсмены должны быть выведены из спортивного зала в холл, де должны находиться до прихода родителей (законных представителей).

4.5. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.6. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

5.1. По окончании занятий вспомогательный спортивный инвентарь необходимо убрать в отведенное для хранения место.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную форму.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.