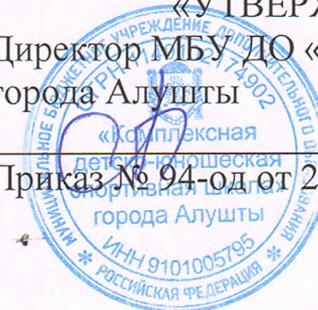


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа» города Алушты  
(МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты)**

Рассмотрено на педагогическом совете  
МБУ ДО «КДЮСШ» города Алушты  
Протокол № 1

«28» декабря 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «КДЮСШ»  
города Алушты  
А.Ю. Туриев  
Приказ № 94-од от 28.12.2024г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «Баскетбол»**

**(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол», приказ Минспорта России № 1006 от 16 ноября 2022 г.)**

**Срок реализации программы:**

этап начальной подготовки	3 года
учебно-тренировочный этап	3-5 лет
совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается

программу разработали:  
Инструктор-методист:  
Збань О.И.  
Заместитель директора по УВР:  
Антонова С.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
1. Описание программы	3
2. Требования к результатам освоения программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	4
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	4
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	5
5. Годовой учебно-тренировочный план	7
6. Календарный план воспитательной работы	9
7. План мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
8. Планы инструкторской и судейской практики	14
9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
III. Система контроля	18
10. Требования к результатам прохождения программы	18
10.1 Требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки	18
10.2 Требования к результатам прохождения программы на учебно-тренировочном этапе	18
10.3 Требования к результатам прохождения программы на этапе совершенствования спортивного мастерства	18
10.4 Требования к результатам прохождения программы на этапе высшего спортивного мастерства	19
11. Оценка результатов освоения Программы	19
12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	20
13. Описание тестов	23
IV. Рабочие программы по виду спорта баскетбол	28
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28
15. Учебно-тематический план	33
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам	38
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «баскетбол 3х3» вида спорта баскетбол	38
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	39
17. Материально-технические условия реализации программы	39
18. Кадровые условия реализации программы	43
19. Информационно-методическое обеспечение	45

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «баскетбол»**

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. №1006, вступившим в силу 01.01.2023.
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психической подготовленности, обусловленного спецификой вида спорта «баскетбол» и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих

основных задач:

- освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в виде спорта баскетбол;
- воспитание должных моральных и волевых качеств;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

*Таблица №1*

*Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, 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 начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

**4. Объем дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки**

*Таблица №2*

*Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

**4.1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

- учебно-тренировочные занятия
- учебно-тренировочные мероприятия

*Таблица №3*

*Учебно-тренировочные мероприятия*

№ 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 начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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	-	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		

- спортивные соревнования

Таблица №4

*Объем соревновательной деятельности*

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

Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

## 5. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица №5

## Годовой Учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерств а
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Недельная нагрузка в часах</b>							
4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	16-24		
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>							
2	2	3	3	4	4		
<b>Наполняемость групп (человек)</b>							
15-30		12-24		6-12		4-8	
1.	Общая физическая подготовка	44-72	50-75	58-116	75-112	100-150	150
2.	Специальная физическая подготовка	28-44	44-66	67-129	106-159	158-237	158-237
3.	Участие в соревнованиях	-	-	21-73	44-66	67-100	67-100
4.	Техническая подготовка	70-100	88-124	100-189	125-187	108-162	108-162
5.	Тактическая подготовка	16-25	12-30	28-62	80-131	133-200	133-200
6.	Теоретическая подготовка	16-28	28-30	28-50	31-58	17-25	17-25
7.	Психологическая подготовка	2-5	6-15	12-20	15-28	25-37	25-37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование)	1-3	3-4	4-8	6-9	8-12	8-12
9.	Инструкторская практика	-	0	3-7	4-9	17-25	17-25
10.	Судейская практика	-	0	2-7	4-9	17-25	17-25
11.	Медицинские, мероприятия	2-3	3-4	4-8	12-19	17-25	17-25
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	3-4	4-8	12-19	17-25	17-25
13.	Интегральная подготовка	19-31	26-50	67-131	100-125	150-225	150-225
<b>Общее количество часов в год</b>		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	832-1248

## 6. Календарный план воспитательной работы

Таблица №6

## 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; - направление обучающихся в «школу молодого арбитра под эгидой ФБНО	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; - работа в младших группах по индивидуальному обучению правилам в баскетболе	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 иммунитета)	В течение года

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 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
3.3	Актуальные темы патриотического воспитания	Методические материалы для проведения Всероссийского открытого « Урока Мужества» (форма проведения: беседы, видео-презентации)	В течение года
	Госпереворот на Украине, СВО	-Решение об СВО, цели, самопожертвенность граждан России. - Посильная поддержка учащимися наших защитников (письма, рисунки солдату СВО)	В течение года
3.4	Антитеррористическая безопасность	Методические материалы для проведения открытого урока – Антитеррористическая безопасность (форма проведения: беседы, видео-презентации)	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

	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;	
--	------------------------------------	---	--

## 7. 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 внекорреспондентный 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 внекорреспондентный 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, 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.

*Таблица №7*  
*План мероприятий, направленный на предотвращение  
 допинга в спорте и борьбу с ним*

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1–2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2–3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового

				образования.
	6. 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
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1–2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. 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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 8. Планы инструкторской и судейской практики.

Активное участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным. Проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспринимается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

Таблица №8  
*План инструкторской и судейской практики*

	Минимальный объем знаний и умений
Этап начальной подготовки	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.
Тренировочный этап (этап спортивно	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила соревнований, знать правила заполнения протокола

й специализации)	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Судейство: знать правила судейства соревнований, знать правила заполнения протокола. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности.
	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству соревнований, знать правила заполнения протокола
Этап совершенствования спортивного мастерства	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах.

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

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями. Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации. Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки. Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и

специальной работоспособности. Изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности. Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта. Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлекс - терапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

Таблица №9  
*Применение восстановительных средств и мероприятий  
 на этапах спортивной подготовки*

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств, физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности.	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам интенсивности.	Упражнения на растяжение Разминка Массаж Активизация мышц  Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10 – 20 мин. 5 – 15 мин. Растирание  Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.

Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2–4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, БАДы.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

### **III. Система контроля**

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

##### **10.1. На этапе начальной подготовки:**

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

##### **10.2. На учебно-тренировочном этапе**

(этапе спортивной специализации):  
Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

##### **10.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий,  
восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 10.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
выполнить план индивидуальной подготовки;  
знать и соблюдать антидопинговые правила;  
не иметь нарушений таких правил;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;  
показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;  
достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 11. Оценка результатов освоения Программы

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

## 12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Таблица №10

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Этап	Норматив	
				мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м.	с	НП-1	10.3	10.6
			НП-2	9.6	9.9
			НП-3	9.3	9.7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	НП-1	110	105
			НП-2	130	120
			НП-3	140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	НП-1	20	16
			НП-2	22	18
			НП-3	30	25
2.2.	Бег на 14 м	с	НП-1	3.5	4.0
			НП-2	3.4	3.9
			НП-3	3.2	3.7

Таблица №11

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»*

<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	ТГ-1	13	7
			ТГ-2	18	8
			ТГ-3	23	9
			ТГ-4	28	10
			ТГ-5	32	12
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	ТГ-1	9.0	9.4
			ТГ-2	8.8	9.2
			ТГ-3	8.6	9.0
			ТГ-4	8.3	8.8
			ТГ-5	8.0	8.6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	ТГ-1	150	135
			ТГ-2	160	140
			ТГ-3	175	150
			ТГ-4	190	160
			ТГ-5	200	170
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Количество раз	ТГ-1	32	28
			ТГ-2	32	28

	(за 1 мин)		ТГ-3	33	29
			ТГ-4	33	29
			ТГ-5	34	30

## 2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	ТГ-1	10.0	10.7
			ТГ-2	9.7	10.4
			ТГ-3	9.4	10.1
			ТГ-4	9.1	9.8
			ТГ-5	8.8	9.6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	ТГ-1	35	30
			ТГ-2	36	31
			ТГ-3	37	32
			ТГ-4	38	33
			ТГ-5	38	33
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	ТГ-1	65	70
			ТГ-2	65	70
			ТГ-3	63	68
			ТГ-4	63	68
			ТГ-5	62	67
2.4.	Бег на 14 м	с	ТГ-1	3.0	3.4
			ТГ-2	2.9	3.3
			ТГ-3	2.8	3.2
			ТГ-4	2.7	3.1
			ТГ-5	2.6	3.0

## 3. Техническое мастерство

3.1.	ТГ-1	Обязательная техническая программа
	ТГ-2	
	ТГ-3	
	ТГ-4	
	ТГ-5	

## 4. Уровень спортивной квалификации

4.1.	ТГ-1	Не устанавливается
	ТГ-2	
	ТГ-3	
4.2.	ТГ-4	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
	ТГ-5	

Таблица №12

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

1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	CCM	36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	CCM	7.2	8.0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	CCM	215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	CCM	35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	CCM	8.6	9.4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	CCM	39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	CCM	60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	CCM	2.6	2.9
3. Техническое мастерство					
3.1.	Обязательная техническая программа				
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Спортивный разряд «Первый спортивный разряд»				

Таблица №13

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

1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	BCM	4.7	5.0
1.2.	Сгибание и разгибание рук	количество	BCM	36	15

	в упоре лежа на полу	о раз			
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	BCM	7.2	8.0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	BCM	215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	BCM	39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	BCM	8.0	8.9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	BCM	49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	BCM	55	60
3. Техническое мастерство					
3.1.	Обязательная техническая программа				
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

### 13. Описание тестов

#### Техническое мастерство

##### 1. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение правой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки на линии штрафного броска), проходит внутри ворот и выполняет перевод мяча на левую руку. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет левой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек (5 ворот, см. рисунок1), 1 баскетбольный мяч.

На этапах начальной подготовки

Перевод выполняется с руки на руку, задание выполняется 2 дистанции (2 броска)

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации)

Перевод выполняется с руки на руку, задание выполняется 4 дистанции

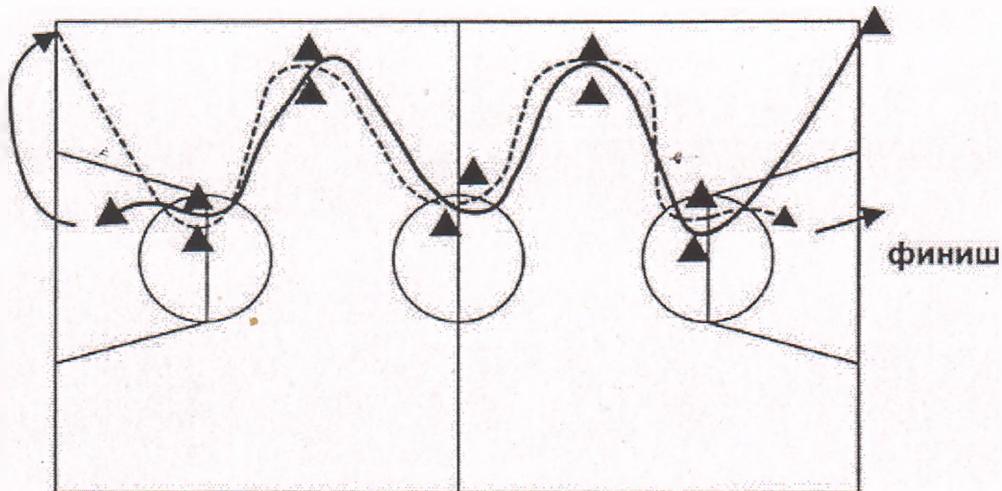
(4 броска)

На этапах совершенствования спортивного мастерства

Перевод выполняется с руки на руку за спиной, задание выполняется 4 дистанции (4 броска).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1с.

(Пример: 25с – 4 попадания =21 с)

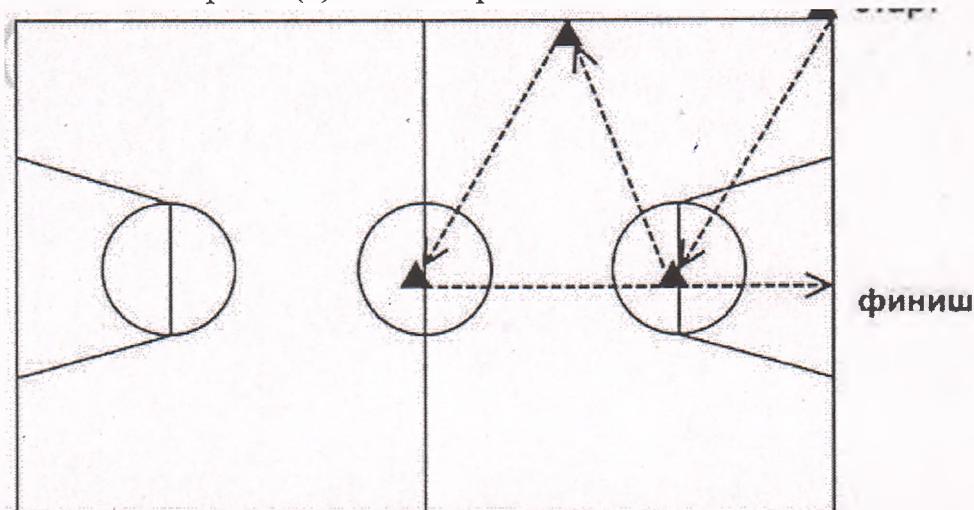


*Рисунок №1 скоростное ведение*

## 2. Передвижения в защитной стойке

Игрок находится за лицевой линией (рисунок 2). По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед за лицевую линию.

Фиксируется общее время (с) Инвентарь: 4 стойки



*Рисунок №2 передвижения в защитной стойке*

### 3. Передача мяча (с, попадания).

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположенному кольцу, получает обратно мяч и передаёт его помощнику №2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположенному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

На этапах начальной подготовки

Передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется 2 дистанции (2 броска)

На тренировочных этапах (этапах спортивной специализации)

Передачи выполняются различными способами, задание выполняется 4 дистанции (4 броска)

На этапах совершенствования спортивного мастерства

Передачи выполняются различными способами, задание выполняется 4 дистанции (4 броска)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1с.

(Пример: 15с - 2 попадания = 13с)

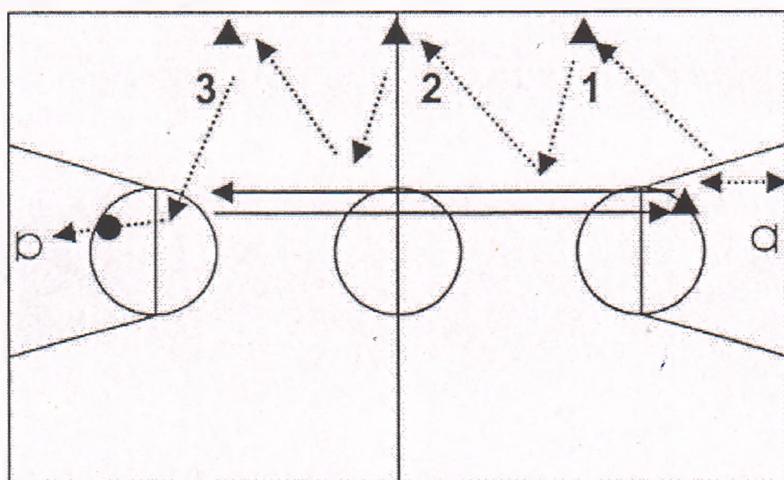


Рисунок № 3 Передачи мяча.

### 4. Дистанционные броски (%).

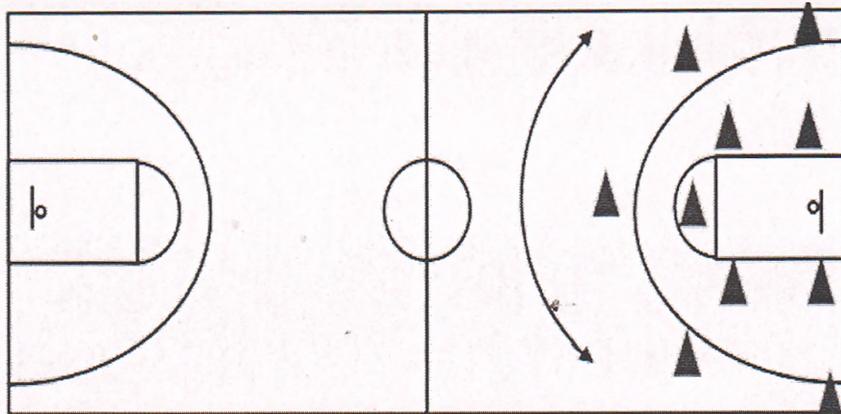
На этапах начальной подготовки

Игрок выполняет 10 бросков с 5 точек по 2 броска с каждой.

Фиксируется количество попаданий (цена 1 одного попадания 10%).

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации)

Игрок выполняет 20 бросков с 5 точек. Первые 2 броска в 3-х очковой зоне, следующие 2 броска в 2-х очковой зоне (затем переход на следующую точку) (рисунок № 3). Фиксируется количество бросков и очков (цена одного попадания из трехочковой зоны — 6%, из двухочковой -4%).



*Рисунок № 4 Дистанционные броски для тренировочных этапов (этапов спортивной специализации и этапов совершенствования спортивного мастерства)*

#### На этапах совершенствования спортивного мастерства

Игрок выполняет 40 бросков с 5 точек. Первые 2 броска в 3-х очковой зоне, следующие 2 броска в 2-х очковой зоне (затем переход на следующую точку). Упражнение повторяется 2 раза (рисунок 4). Фиксируется количество бросков и очков (цена одного попадания из трехочковой зоны — 3%, из двухочковой зоны -2%)

Штрафные броски (%) 10 бросков (цена попадания 10%).

Дистанционные броски (%) 10 бросков – 2 попытки (цена попадания 10%).

#### Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований техники безопасности и создания единых условий для выполнения упражнения для всех занимающихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренними планами контрольных испытаний и календарем соревнований Спортивной школы в установленные сроки ежегодно.

Таблица №14

## Нормативные требования по технико-тактической подготовке

Учебно-тренировочный этап		Скоростное ведение мяча 20 м (с)		Передвижение в защитной стойке (с)		Передача мяча (с попадания) (с)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев	Юн	Дев		
НП	1	25,5	26,0	13.1	13.3	-	-	-	-	-	-
	2	25,3	25,8	13.0	13.2	-	-	20	20	-	-
	3	25,0	25,5	12.8	13.0	-	-	30	30	-	-
Т	1	50,0	52,0	12.0	12.5	16,8	17,2	28	28	30	30
	2	45,0	48,0	11.7	12.0	16,6	17,0	30	30	40	40
	3	40,0	45,0	11.5	11.8	16,5	16,8	40	40	40	40
	4	35,0	40,0	11.3	11.7	16,2	16,6	44	44	50	50
	5	30,0	35,0	11.1	11.5	16,0	16,5	50	50	60	60
CCM	Весь период	25,0	29,0	10.9	11.4	15,7	16,2	55	55	80	80
BCM	Весь период	25,0	29,0	10.9	11.4	15,7	16,0	55	55	80	80

Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»

НП	1	25,5	26,0	13.1	13.3	-	-	-	-	-	-
	2	25,3	25,8	13.0	13.2	-	-	20	20	-	-
	3	25,0	25,5	12.8	13.0	-	-	30	30	-	-
Т	1	50,0	52,0	12.0	12.5	16,8	17,2	28	28	30	30
	2	45,0	48,0	11.7	12.0	16,6	17,0	30	30	40	40
	3	40,0	45,0	11.5	11.8	16,5	16,8	40	40	40	40
	4	35,0	40,0	11.3	11.7	16,2	16,6	44	44	50	50
	5	30,0	35,0	11.1	11.5	16,0	16,5	50	50	60	60
CCM	Весь период	25,0	29,0	10.9	11.4	15,7	16,2	55	55	80	80
BCM	Весь период	25,0	29,0	10.9	11.4	15,7	16,0	55	55	80	80

## Оценка результатов тестирования

Представленные контрольные нормативы являются переводными. В зачет спортсмену идут результаты всех тестов. Для перевода на следующий год (этап) обучения, занимающиеся каждой группы, должны выполнить нормативы по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовкам, а также получить положительную оценку тренера-преподавателя по интегральной подготовке. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программные требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Отдельные спортсмены (лица, проходящие спортивную подготовку), не выполнившие установленные нормативы, но являющиеся перспективными, решением Педагогического совета, в порядке исключения, переводятся на следующий учебно-тренировочный год (этап).

## IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

#### 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 положения 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, мешками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёре типа «геркулес». Борьба.

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (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; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувыроков, поворотов.

### Упражнения типа «полоса препятствий»:

С перелезаем, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

### 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. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### Упражнения для развития общей выносливости.

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

### 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 зрителю 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 развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, 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. 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 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 тренировочные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

*Техническая подготовка в баскетболе*

*Таблица №15*

Приемы игры	НП		Т			ССМ	ВС М
	Год обучения						
	1	2-3	1	, 2	3	4	5
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте		+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте	+						
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			

Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+						
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком	+	+						
Передача мяча двумя руками от груди с отскоком	+	+						
Передача мяча двумя руками снизу с отскоком	+	+						
Передача мяча двумя руками с места	+	+						
Передача мяча двумя руками в движении	+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками			+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+						
Передача мяча одной рукой от головы		+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой сбоку с отскоком		+	+	+	+			

Таблица №16

## Тактика нападения

Приемы игры	НП		Т					ССМ	ВС М
	Год обучения								
	1	2-3	1	2	3	4	5		
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				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрового				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+

Таблица №17

## Тактика защиты

Приемы игры	НП		Т					ССМ	ВСМ
	Год обучения								
	1	2-3	1	2	3	4	5		
Противодействие получению мяча	+	+							
Противодействие выходу на свободное место	+	+							
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	-					
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+		
Переключение			+	+	+	+	+		+
Проскальзывание				+	+	+	+		
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+		
Против тройки				+	+	+	+		
Против малой восьмерки				+	+	+	+		
Против скрестного выхода				+	+	+	+		
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+		
Против наведения на двух				+	+	+	+		
Система личной защиты	+	+	+	+	+	+	+		
Система зонной защиты					+	+	+		
Система смешанной защиты						+	+		
Система личного прессинга					+		+		
Система зонного прессинга						+	+		
Игра в большинстве				+	+	+	+		
Игра в меньшинстве				+	+	+	+		

## 15. Учебно-тематический план

Таблица №18

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения
Этап начальной	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		120/180	

подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	13/20	сентябрь
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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.	13/20	октябрь
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	13/20	ноябрь
	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	13/20	декабрь
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	13/20	январь
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	13/20	май
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	14/20	июнь

		спортивных соревнованиях по виду спорта.		
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	14/20	август
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	14/20	ноябрь-май
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			600/960
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	70/107	сентябрь
	История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	70/107	октябрь
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	70/107	ноябрь
	Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	70/107	декабрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	70/107	январь
	Теоретические основы технико-	Понятийность. Спортивная техника и тактика.	70/107	май

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.		
	Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	60/106	сентябрь-апрель
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	60/106	декабрь-май
	Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	60/106	декабрь-май
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:			1200
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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.	200	сентябрь
	Профилактика травматизма. Перетренированность / недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	200	октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	200	ноябрь
	Психологическая	Характеристика	200	декабрь

	подготовка	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	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	200	январь
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	200	февраль -май
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.	120	сентябрь
	Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	120	октябрь
	Учет	Индивидуальный план	120	ноябрь

	соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.		
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	120	декабрь
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, отличающихся по результатам соревновательной деятельности	120	май

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

### 16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «баскетбол 3 х 3» вида спорта «баскетбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «баскетбол 3х3» вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной

подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «баскетбол 3х3» вида спорта «баскетбол».

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министром России 03.12.2020, регистрационный № 61238)

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки обеспечение спортивной экипировкой

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

Таблица №19  
*Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишкы (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица №20

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наиме- нован- ие	Едини- ца измерен- ия	Расчетна- я единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Таблица №21

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
	Костюм ветрозащиты	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

	тный										
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
	Майка	штук	на обучающегося	1	1-	4	1	4	1	6	1
	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Фиксатор коленного сустава (наколениник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	1	1	3	1	5	1	5	1
	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

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 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России

от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:  
на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

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

## 19. Информационно-методическое обеспечение

### Литература

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
3. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 5 апреля 2016 г. Регистрационный № 41679);
4. Конвенция о правах ребенка. – М.: КНОРУС, 2011;
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014;
6. Костикова Л. В. «Баскетбол: Азбука спорта». – М.: ФиС, 2001;
7. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1/Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002;
8. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2/Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004;
9. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю. М. Портнова. - М., 2004;
10. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» /учебное пособие – М.: ИЦ «Академия», 2007;
11. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984;
12. Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе.» – М., 1976;
13. Николич А., Парапович В. «Отбор в баскетболе». – М., 1996;
14. Официальные Правила Баскетбола. 2012 – М.: Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола;
15. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. четвертое переработанное и дополненное. – М., ЗАО «Инфобаскет», 2010;
16. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др. - М, ФиС 2005;
17. Гомельский А.Я. «Центровые». – М.: Физкультура и спорт. 1988;
18. Гомельский А. Я. «Баскетбол: Секреты мастера». – М., 1997;
19. Мэтт Парсель. «Баскетбол. Научись играть и стань звездой!». – М.: «МАК Медиа», 1999;
20. Сортэл Н. «Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков». – Издательство АСТ, 2002г.;

21. Приказ Госкомспорта РФ от 20 октября 2003 г. N 837 «Об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации»;
22. Приложение к приказу Госкомспорта РФ от 20 октября 2003 г. N 837 «Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации».

Перечень интернет-ресурсов

1. [www.basket.ru](http://www.basket.ru)
2. [www.kids.basket.ru](http://www.kids.basket.ru)
3. [www.allbasketball.ru](http://www.allbasketball.ru)
4. [www.basketball-training.org.ru](http://www.basketball-training.org.ru)
5. [www.pro-basketball.ru](http://www.pro-basketball.ru)
6. [www.sportbox.by](http://www.sportbox.by)
7. [www.sportaim.ru](http://www.sportaim.ru)
8. [www.offsport.ru.ru](http://www.offsport.ru.ru)
9. [www.slamdunk.ru](http://www.slamdunk.ru)
10. [www.fitness-bodybuilding.ru/igra-v-basketbol/.ru](http://www.fitness-bodybuilding.ru/igra-v-basketbol/.ru)
11. [www.my-life-basketball.ru](http://www.my-life-basketball.ru)
12. [www.ballerbox.com/](http://www.ballerbox.com/)
13. [www.basketballforyou.ru/](http://www.basketballforyou.ru/)
- 14.