

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» Аксубаевского муниципального района  
Республики Татарстан

Рассмотрено и одобрено  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №4 от 16.01.2026г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «СШ»  
Аксубаевского МР РТ  
Р.К. Канафин  
Приказ №03 от 26.01.2026г.



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

пгт. Аксубаево,  
2026г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| I. Общие положения.....  | 2  |
| 2. Цель программы.....   | 2  |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы<br>спортивной подготовки.....                | 3  |
| 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....  | 3  |
| 4. Объем Программы.....  | 3  |
| 5. Виды (формы) обучения.....  | 4  |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план.....  | 6  |
| 7. Календарный план воспитательной работы.....   | 8  |
| 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в<br>спорте и борьбу с ним.....              | 10 |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики.....  | 11 |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и<br>применения восстановительных средств.....   | 13 |
| III. Система контроля.....   | 17 |
| 11. Требования к результатам прохождения Программы.....  | 17 |
| 12. Оценка результатов освоения Программы.....   | 19 |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)<br>по видам спортивной подготовки.....     | 19 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....  | 22 |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по<br>каждому этапу спортивной подготовки..... | 22 |
| 15. Учебно-тематический план.....  | 33 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по<br>отдельным спортивным дисциплинам.....           | 38 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной<br>программы спортивной подготовки.....            | 39 |
| 17. Материально-технические условия реализации Программы.....  | 39 |
| 18. Кадровые условия реализации Программы.....   | 44 |
| 19. Информационно-методические условия реализации Программы...   | 45 |

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **«баскетбол»** (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «баскетбол» в МБУ ДО «Спортивная школа» Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025г. № 954 <sup>1</sup> (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

2. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

3. 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.

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2025, регистрационный №84625).

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

4. 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

| 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) | 3-6  | 11   | 12                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14   | 6                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 15   | 4                       |

5. Объем Программы:

Таблица №2

| Этапный норматив             | 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 |   |                                     |
| 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                           |

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

**учебно-тренировочные занятия:** групповые, работа по индивидуальным планам, смешанные.

**учебно-тренировочные мероприятия:**

Таблица №3

| № 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 |
| 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 |   |

#### **спортивные соревнования:**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **Объем соревновательной деятельности:**

Таблица №4

| 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                                   |
| Матчи                             | -                                  | -          | 30  | 40             | 40  | 40                                  |

## 7. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица №5

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия (%)   | Этапы и годы 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 |   |                                     |
|                              |  | Недельная нагрузка в часах  |            |   |                |   |                                     |
|                              |  | 4,5-6   | 6-8        | 8-14  | 12-18          | 16-24   | 20-32                               |
|                              |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |   |                |   |                                     |
|                              |  | 2   | 2          | 3   | 3              | 4   | 4                                   |
|                              |  | Наполняемость групп (человек)   |            |   |                |   |                                     |
|                              |  | 15  |            | 12  |                | 6   |                                     |
| 1.                           | Общая физическая подготовка  | 18-20   | 16-18      | 14-16   | 12-14          | 10-12   | 10-12                               |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка  | 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 подготовка<br>Теоретическая подготовка<br>Психологическая подготовка           | 14-18   | 14-18      | 16-18   | 20-24          | 20-24   | 18-22                               |
| 6.                           | Инструкторская практика<br>Судейская практика  | -   | -          | 1-3   | 1-4            | 2-4   | 2-4                                 |
| 7.                           | Интегральная подготовка  | 8-10  | 10-12      | 16-18   | 16-20          | 18-24   | 18-24                               |
| 8.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль. | 1-3   | 1-3        | 2-4   | 2-4            | 4-6   | 5-10                                |
| Общее количество часов в год |  | 234-312   | 312-416    | 416-728   | 624-936        | 832-1248                                      | 1040-1664                           |

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись 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 МБУ ДО «Спортивная школа» Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан.

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, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.



## 8. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

| №<br>п/п | Направление работы  | Мероприятия  | Сроки<br>проведения |
|----------|---|--|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>  |  |                     |
| 1.1.     | Судейская практика  | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                          | В течение года      |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>   |  |                     |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>  | В течение года      |
| 2.2.     | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного</li> </ul>  | В течение года      |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | 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).  |                |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, 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:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

Таблица 7.

| Этап спортивной подготовки  | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения                                   | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|---|--|---|
| Этап начальной подготовки   | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. | В соответствии с графиком теоретической подготовки | Использование материалов с сайтов Российского антидопингового агентства «РУСАДА», Олимпийского комитета России. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | Онлайн обучение на сайте РУСАДА<br>Контроль знаний антидопинговых правил.<br>Формирование критического отношения к допингу.   | В соответствии с графиком теоретической подготовки | Использование материалов с сайтов Российского антидопингового агентства «РУСАДА», Олимпийского комитета России. |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА<br>Контроль знаний антидопинговых правил.<br>Формирование критического отношения к допингу.   | В соответствии с графиком теоретической подготовки | Использование материалов с сайта Российского антидопингового агентства «РУСАДА», Олимпийского комитета России.  |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

### 2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составлять конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по баскетболу.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.
- Выпускник Спортивной школы должен получить звание «Судья по спорту».

Примерный план инструкторской и судейской практики Таблица №8

| Этап спортивной подготовки  | Мероприятия                    | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий  |
|---|--------------------------------|------------------|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | <b>Инструкторская практика</b> |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия  |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.  |
|   | <b>Судейская практика</b>      |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы.   |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на УТЗ с последующим участием в судействе соревнований организации и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | <b>Инструкторская практика</b> |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия.  |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.  |
|   | <b>Судейская практика</b>      |                  |   |
|   | Теоретические занятия          | В течение года   | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы.   |
|   | Практические занятия           | В течение года   | Обучающимися необходимо участвовать в судействе соревнований организаций и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».    |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям. На этапе начальной подготовки при планировании учебно-тренировочных занятий на каждый день недели необходимо обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 9.

| Предназначени<br>е   | Задачи   | Средства и<br>мероприятия  | Методические<br>указания   |
|--|--|--|--|
| Для групп НП   |  |  |  |
| Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | Гигиенический душ ежедневно, еженедельно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.   | занятий в игровой форме.   |
| Для групп УТЭ, ССМ                                 |   |  |  |
| Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности подготовки юных спортсменов | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности   | Чередование различных видов нагрузок                               |
| Во время тренировочного занятия соревнования       | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения   | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция | В процессе тренировки с учетом физического состояния обучающегося. |



|   |   |   |                               |
|---|---|---|-------------------------------|
|   |   | мобилизующей направленности   |                               |
| Сразу после учебно-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 учебно-тренировочного занятия            | Ускорение восстановительного процесса   | Локальный массаж, массаж спины (включая шейно-воротниковую зону). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сбалансированное питание | 8-10 мин.<br><br>5-10 мин.    |
| В соревнованиях , в свободный от игр день               | Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. | Упражнения ОФП восстановительной направленности, баня, общий массаж. Сбалансированное питание                                     | Восстановительная тренировка. |
| После соревнований                                      | Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.  | Упражнения ОФП восстановительной направленности, баня, общий массаж. Сбалансированное питание                                     | Восстановительная тренировка. |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

а. 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.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- 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;
- 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), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. 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, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

Таблица 10.

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|--|--|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|  |  |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки      |  |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.   | Челночный бег 3x10 м                           | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|  |  |                      | 10,5                         | 10,8    | 10,3                            | 10,6    |
| 1.2.   | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|  |  |                      | 110                          | 105     | 130                             | 120     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |  |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.   | Прыжок вверх с места<br>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     |

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

Таблица 11

| №<br>п/п                                 | Упражнения  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|--|---|-------------------|-------------------|---------------------|
|  |   |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |   |                   |                   |                     |
| 1.1.                                     | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу | количество раз    | не менее          |                     |
|  |   |                   | 13                | 7                   |

|  |   |   |          |      |
|--|---|---|----------|------|
| 1.2.   | Челночный бег 3x10 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 спортивный разряд» |          |      |

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

Таблица 12

| №<br>п/п                                 | Упражнения  | Единица<br>измерени<br>я | Норматив          |                     |
|--|---|--------------------------|-------------------|---------------------|
|  |   |                          | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |   |                          |                   |                     |
| 1.1.                                     | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу | количеств<br>о раз       | не менее          |                     |
|  |   |                          | 37                | 16                  |
| 1.2.                                     | Челночный бег 3x10 м                              | с                        | не более          |                     |
|  |   |                          | 7,1               | 7,9                 |
| 1.3.                                     | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами    | см                       | не менее          |                     |
|  |   |                          | 218               | 183                 |

|  |  |                     |          |      |
|--|--|---------------------|----------|------|
| 1.4.   | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество<br>о 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<br>со взмахом руками                    | см                  | не менее |      |
|  |  |                     | 39       | 34   |
| 2.3.   | Челночный бег 10 площадок по 28 м                            | с                   | не более |      |
|  |  |                     | 60,0     | 65,5 |
| 2.4.   | Бег на 14 м  | с                   | не более |      |
|  |  |                     | 2,6      | 2,9  |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |  |                     |          |      |
| 3.1.   | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                 |                     |          |      |

**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»**

Таблица 13

| №<br>п/п                                       | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив          |                     |
|--|---|----------------------|-------------------|---------------------|
|  |   |                      | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |   |                      |                   |                     |
| 1.1.   | Бег на 30 м   | с                    | не более          |                     |
|  |   |                      | 4,6               | 4,9                 |
| 1.2.   | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу   | количество<br>раз    | не менее          |                     |
|  |   |                      | 37                | 16                  |
| 1.3.   | Челночный бег 3x10 м  | с                    | не более          |                     |
|  |   |                      | 7,1               | 7,9                 |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами  | см                   | не менее          |                     |
|  |   |                      | 218               | 183                 |
| 1.5.   | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине<br>(за 1 мин)                               | количество<br>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<br>со взмахом руками   | см                   | не менее          |                     |
|  |   |                      | 49                | 45                  |
| 2.3.   | Челночный бег 10 площадок<br>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<br>«мастер спорта России» |                      |                   |                     |

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

14. Основной принцип работы в группах начальной подготовки - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

**Общая физическая подготовка.** ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

**Техническая подготовка.** Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи **тактической подготовки** - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными

с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача **игровой подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако на второй год несколько уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

Основной принцип работы в учебно-тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки учебно-тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, повышение уровня общей физической подготовленности
2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.
3. Прочное овладение основами техники и тактики.
4. Определение игровой функции каждого обучающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.
5. Овладение основами тактики командных действий, приближение учебно-тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).
6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.
8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В учебно-тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

**Физическая подготовка** в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет.



Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

### **Тактическая подготовка**

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

**Игровая подготовка** в учебно-тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования.

На этапе начальной специализации (1-2 год обучения на тренировочном этапе) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекают нападающих и цепко защищаться. Только

после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

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

### **Физическая подготовка (для всех возрастных групп)**

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

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт 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, лёжа) - 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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками 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 партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание 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. Гребля.

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 гонимым с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение 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, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд 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 не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. 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, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км., для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. До 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км. 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 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, 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 определённом количестве прыжков; на количество при определённом 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 вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 - 5 кг) на

точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (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 партнёра. 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. Перемещение партнёров 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 удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Технико-тактическая подготовка**

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице. + отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

| Приемы игры | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап |                   |
|-------------|---------------------------|------------|---------------------------|-------------------|
|             | До 1 года                 | Св. 1 года | 1-2 года обучения         | 3-5 года обучения |

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| 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 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 снизу(с отскоком)       | + | + |   |   |
| Передача мяча двумя руками с места                 | + | + |   |   |
| Передача мяча двумя руками в движении              |   | + | + |   |
| Передача мяча двумя руками (встречные)             |   | + | + |   |
| Передача мяча двумя руками (поступательные)        |   | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне         |   |   | + | + |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие)        |   |   | + | + |
| Передача мяча одной рукой сверху                   |   | + | + |   |
| Передача мяча одной рукой от головы                |   | + | + |   |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)    |   | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)       |   | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)       |   | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой с места                  | + | + |   |   |
| Передача мяча одной рукой в движении               |   | + | + |   |
| Передача мяча одной рукой в прыжке                 |   |   | + | + |
| Передача мяча одной рукой (встречные)              |   |   | + | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные)         |   |   | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне          |   |   | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие)         |   |   | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком                    | + | + |   |   |
| Ведение мяча с низким отскоком                     | + | + |   |   |
| Ведение мяча со зрительным контролем               | + | + |   |   |
| Ведение мяча без зрительного контроля              |   | + | + | + |
| Ведение мяча на месте                              | + | + |   |   |
| Ведение мяча по прямой                             | + | + | + |   |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| Ведение мяча по дугам                                 | + | + |   |   |
| Ведение мяча по кругам                                | + | + | + |   |
| Ведение мяча по зигзагом                              |   | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока         |   |   | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости               |   |   | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча        |   |   | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой               |   |   | + | + |
| Обводка соперника за спиной                           |   |   | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов |   |   |   | + |
| Броски в корзину двумя руками с верху                 | + | + |   |   |
| Броски в корзину двумя руками от груди                | + | + |   |   |
| Броски в корзину двумя руками снизу                   | + | + | + |   |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз             |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками (добивание)             |   |   |   | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита      | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита     |   |   | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места                 | + | + | + |   |
| Броски в корзину двумя руками в движении              | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке                |   |   | + | + |
| Броски в корзину двумя руками ( дальные)              |   |   | + | + |
| Броски в корзину двумя руками ( средние)              |   |   | + | + |
| Броски в корзину двумя руками ( ближние)              |   | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом       | + | + | + |   |
| Броски в корзину двумя руками под углом               | + | + | + |   |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту        |   | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху                   |   | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча                 | + | + | + |   |
| Броски в корзину одной рукой снизу                    |   | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз              |   |   |   |   |
| Броски в корзину одной рукой (добивание)              |   |   |   |   |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита       | + | + | + |   |
| Броски в корзину одной рукой с места                  | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в движении               | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке                 |   | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой дальние                  |   |   | + | + |
| Броски в корзину одной рукой средние                  |   |   | + | + |
| Броски в корзину одной рукой ближние                  |   |   | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом        | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту         | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту       |   | + | + | + |

## Тактика нападения

| Приемы игры                          | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап |                           |
|--------------------------------------|---------------------------|------------|---------------------------|---------------------------|
|                                      | До 1 года                 | Св. 1 года | Начальная специализация   | Углубленная специализация |
| Выход для получения мяча             | +                         | +          |                           |                           |
| Выход для отвлечения мяча            | +                         | +          |                           |                           |
| Розыгрыш мяча                        |                           | +          | +                         |                           |
| Атака корзины                        | +                         | +          | +                         | +                         |
| «передай мяч и выходи»               | +                         | +          | +                         |                           |
| Заслон                               |                           | +          | +                         | +                         |
| Наведение                            |                           | +          | +                         | +                         |
| Пересечение                          |                           | +          | +                         | +                         |
| Треугольник                          |                           |            | +                         | +                         |
| Тройка                               |                           |            | +                         | +                         |
| Малая восьмерка                      |                           |            | +                         | +                         |
| Скрестный выход                      |                           | +          | +                         | +                         |
| Сдвоенный заслон                     |                           |            | +                         | +                         |
| Наведение на двух игроков            |                           |            | +                         | +                         |
| Система быстрого прорыва             |                           | +          | +                         | +                         |
| Система эшелонированного прорыва     |                           |            | +                         | +                         |
| Система нападения через центрального |                           |            | +                         | +                         |
| Система нападения без центрального   |                           |            | +                         | +                         |
| Игра в численном большинстве         |                           |            |                           | +                         |
| Игра в меньшинстве                   |                           |            |                           | +                         |

## Тактика защиты

| Приемы игры                               | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап |                           |
|---|---------------------------|------------|---------------------------|---------------------------|
|   | До 1 года                 | Св. 1 года | Начальная специализация   | Углубленная специализация |
| 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 №14

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | $\approx$<br><b>120/180</b> |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | $\approx$ 10/15             | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | $\approx$ 10/15             | 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 | $\approx$ 13/18             | 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  | $\approx$ 13/18             | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | $\approx$ 13/18             | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.  | $\approx$ 13/18             | январь           | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья. |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | $\approx$ 13/20             | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |

|   |   |                  |                 |   |
|---|---|------------------|-----------------|---|
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | ≈ 13/20          | июнь            | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 12/20          | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈ 10/18          | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | ≈ <b>600/960</b> |                 |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 60/90          | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.  |
|   | История возникновения олимпийского движения   | ≈ 60/90          | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>   |
|   | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.   | ≈ 60/90          | октябрь, апрель | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 60/100         | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры  | ≈ 60/100         | 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                               | ≈ 60/100         | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|   | Теоретические основы  | ≈ 60/100         | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.   |

|   |  |               |                 |  |
|---|--|---------------|-----------------|--|
|   | технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                                       |               |                 | Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 60/100      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/90       | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта  | ≈ 60/100      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b> |                 |  |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 150         | 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/неотренированность                                 | ≈ 200         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.  |
|   | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.  | ≈ 150         | октябрь, апрель | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.                  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 150         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 150         | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |

|                                     |   |   |             |   |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | ≈ 600                                     |             |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 100                                     | сентябрь    | 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.  |
|                                     | Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.   | ≈ 100                                     | октябрь     | Информирование спортсменов о запрещенных веществах. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами. Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.   |
|                                     | Социальные функции спорта   | ≈ 100                                     | октябрь     | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈ 100                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |

|  |  |   |         |   |
|--|--|---|---------|---|
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈ 100                                     | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 100                                     | май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам 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.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

## **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):

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 Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №15,18), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, по согласованию с Учредителем.

обеспечение спортивной экипировкой (таблица №16,17), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, 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 контроль.

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).



**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №15

| №<br>п/п | Наименование   | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица               | Количество<br>изделий |
|----------|--|----------------------|------------------------------------|-----------------------|
| 1.       | Барьер легкоатлетический   | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 20                    |
| 2.       | Гантели массивные от 1 до 5 кг   | комплект             | на тренировочный<br>спортивный зал | 3                     |
| 3.       | Доска тактическая  | штук                 | на тренера-<br>преподавателя       | 1                     |
| 4.       | Конструкция баскетбольного<br>щита в сборе (щит, корзина с<br>кольцом, сетка, опора) | комплект             | на тренировочный<br>спортивный зал | 2                     |
| 5.       | Корзина для мячей  | штук                 | на тренировочный<br>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<br>спортивный зал | 2                     |
| 10.      | Мяч набивной (медицинбол)  | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 15                    |
| 11.      | Мяч теннисный  | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 10                    |
| 12.      | Мяч футбольный   | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 2                     |
| 13.      | Насос для накачивания мячей в<br>комплекте с иглами                                  | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 4                     |
| 14.      | Свисток  | штук                 | на тренера-<br>преподавателя       | 2                     |
| 15.      | Секундомер   | штук                 | на тренера-<br>преподавателя       | 1                     |
| 16.      | Скакалка   | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 24                    |
| 17.      | Скамейка гимнастическая  | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 4                     |
| 18.      | Стойка для обводки   | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 20                    |
| 19.      | Фишки (конусы)   | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 30                    |
| 20.      | Эспандер резиновый ленточный   | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 24                    |
| 21.      | Диски для скольжения   | комплект             | на тренировочный<br>спортивный зал | 6                     |
| 22.      | Коврик гимнастический  | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 15                    |
| 23.      | Координационная дорожка<br>(лестница)  | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 2                     |
| 24.      | Сетка баскетбольная  | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал | 10                    |

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №16

| №<br>п/п | Наименование         | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица         | Количество<br>изделий |
|----------|----------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------|
| 1        | Манишка двусторонняя | штук                 | На тренера-<br>преподавателя | 15                    |
|          |                      |                      |                              |                       |
|          |                      |                      |                              |                       |

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №17

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                  |                      |                   |                                 |                               |  |                               |   |                               |   |                               |
|--|----------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование                     | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |  |                               |   |                               |   |                               |
|  |                                  |                      |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап совершенство-<br>вания спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|  |                                  |                      |                   | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(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<br>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<br>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                             |

Таблица №18

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                   |                      |                   |                                 |                               |  |                               |   |                               |   |                               |
|---|-------------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п  | Наименование      | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                               |  |                               |   |                               |   |                               |
|   |                   |                      |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               | Этап совершенство-<br>вания спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|   |                   |                      |                   | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.  | Мяч баскетбольный | штук                 | на обучающегося   | -                               | -                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             | 1   | 1                             |

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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 тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 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 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, 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).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Электронные источники:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/1300260948?marker=6520IM> (Дата обращения: 28.02.2023)
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/> (Дата обращения: 28.02.2023)
3. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. URL: <https://russiabasket.ru/> (Дата обращения: 28.02.2023)
4. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/902075039> (Дата обращения: 28.02.2023)
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (Дата обращения: 01.03.2023)
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru/> (Дата обращения: 01.03.2023)
7. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ [Электронный ресурс]. (Дата обращения: 16.03.2023). URL: <https://docs.cntd.ru/document/420316760?marker=64U0IK>

### Печатные источники:

1. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.
2. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.
4. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.
5. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртое перераб. и дополн. - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г. - 50с.
6. Общая педагогика физической культуры и спорта», М.: ИД «Форум», 2007г. 96 14. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова.М., 2004 г.

7. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2002 г.;
8. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.
9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004 г.
10. Официальные Правила Баскетбола 2012 г. – М.: Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола. – 23 с.
11. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. – М: 2012 г.
12. Ю.П.Пузырь, А. Н. Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М., 2003г.;