

Муниципальное автономное образовательное учреждение
* дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 3»



Утверждена приказом директора
МАОУ ДО «СШОР № 3»
от 16.01.2026 № 01-14/02-02

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

(Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Минспорта РФ от 14.11.2025 № 954 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта РФ от 21.12.2022 № 1312)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения, но не менее 1 года;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничения, но не менее 1 года.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше.

Программа разработана:

зам. директора по УСР – Зайцева А.В.;
специалист по инструкторской и
методической работе – Шохина Н.А.

Программа рассмотрена:

Педагогическим советом
МАОУ ДО «СШОР № 3»
- протокол от 26.12.2025 № 05

г. Череповец
2026 год

Содержание программы

- Содержание программы	стр 2
I. Общие положения.....	стр 3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр 3
III. Система контроля.....	стр 6
IV. Рабочая программа	стр 8
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	стр 23
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	стр 25
6.1. Материально технические условия реализации Программы.....	стр 25
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	стр 25
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	стр 27
VII. Приложения к Программе	стр 29
Приложение № 1	стр 29
Приложение № 2.....	стр 30
Приложение № 3.....	стр 31
Приложение № 4.....	стр 32
Приложение № 5.....	стр 33
Приложение № 6.....	стр 34
Приложение № 7.....	стр 35
Приложение № 8.....	стр 38
Приложение № 9.....	стр 40
Приложение № 10.....	стр 41
Приложение № 11.....	стр 43
Приложение № 12.....	стр 48
Приложение № 13.....	стр 54
Приложение № 14.....	стр 55

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивной дисциплины – «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 954 (далее – ФССП).

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в соответствии с утвержденными приказами Минспорта России регуливающими спортивную подготовку на территории Российской Федерации.

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, а так же реализация учебно-тренировочного и соревновательного процессов, конечной целью которой является включение выпускников спортивной школы в составы сборных команд Субъекта Российской Федерации и России.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 3» (МАОУ ДО «СПОР № 3») г. Череповца Вологодской области (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию спортивных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей спортсменов.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Для более эффективной подготовки спортсменов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в учреждении по следующим направлениям:

- повышение качества отбора с высоким уровнем развития способностей и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки, как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных спортсменов;
- осуществление на высоком уровне подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения тренировочных и контрольных соревнований с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов учреждения и качества работы, как отдельных тренеров, так и учреждения в целом; основу этой оценки составляют, прежде всего, количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, объем программы указаны в приложении № 1 к данной программе.

Основные виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия, указанные в приложении № 2 к данной программе;
- спортивные соревнования, указанные в приложении № 3 к данной программе.

Основные формы учебно-тренировочных занятий, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (самостоятельная работа);
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Зачисление и перевод обучающихся в группы следующего этапа (периода, года) и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В процессе реализации программы предусмотрено соотношение объемов подготовки по предметным областям по отношению к общему объему плана подготовки указанное в приложении № 4 к данной программе.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, указанным в приложении № 5 к данной программе и составленным на основе соотношения объемов подготовки по предметным областям из расчета 52 недель в год, включая период самостоятельной подготовки и работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса продолжительность которой должна составлять не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства во весь период обучения, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, в каникулярное время, в период болезни или отпуска тренера-преподавателя, в праздничные дни, при длительном командировании тренера-преподавателя для спортсменов не участвующих в данных соревнованиях.

Самостоятельная работа допускается, начиная с этапа начальной подготовки. На самостоятельную подготовку предпочтительнее выносить такие предметные области, как теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия.

Тренер-преподаватель может осуществлять контроль за самостоятельной работой спортсменов следующими способами: ведения дневника самоконтроля, аудио- и фотоматериалов, видеозаписями и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Требования к режиму проведения учебно-тренировочных занятий указаны в приложении № 6 к данной программе.

Продолжительность одного учебно-тренировочного часа составляет 60 минут. Перерыв между занятиями при условии двухразовых учебно-тренировочных занятий в день должен составлять не менее 4 астрономических часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха спортсменов, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности тренера-преподавателя.

Календарный план воспитательной работы указан в приложении № 7 к данной программе.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним должны соответствовать Всемирному антидопинговому кодексу, одобренному большинством стран и международных спортивных федераций.

Допинг это – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды.

К запрещенным методам относятся улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг.

План антидопинговых мероприятий указан в приложении № 8 к данной программе.

На протяжении всей многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы приобретаются навыки организации и проведения занятий и соревнований в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на

занятиях и вне занятий. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

План инструкторской и судейской практики указан в приложении № 9 к данной программе.

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов это - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, мероприятия психологического характера, а также систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, который включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в приложении № 10 к данной программе.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

III. Система контроля

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

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.

На учебно-тренировочном этапе подготовки:

- 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;

- показывать высокие результаты в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- показывать высокие результаты в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области используют комплексы контрольных упражнений указанных в приложении № 11 к данной программе.

IV. Рабочая программа по спортивной дисциплине – «баскетбол»

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная подготовка юных спортсменов, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебного контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения тренировочного и соревновательного процессов в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены овладевают техникой и тактикой, приобретают опыт и специальные знания, улучшают моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного спортсмена. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств спортсмена.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного спортсмена на данном этапе.

Этап начальной спортивной подготовки совпадает с пубертатным периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных спортсменов должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого велосипедистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб, всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юных спортсменов. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Существенная роль на этом этапе отводится средствам общефизической подготовки, хотя к концу этапа их процентное содержание в общем объеме упражнений постепенно уменьшается. Собственно, снижение эффективности средств общей подготовки и обусловленное этим изменение соотношения средств ОФП и СФП в пользу последних является одним из признаков завершения этапа начальной подготовки.

Одной из центральных задач этапа начальной спортивной подготовки является овладение базовыми элементами техники избранного вида спорта. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих спортсменов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спорта.

Структура годичного цикла подготовки приобретает к концу этапа признаки традиционной периодизации. То есть наряду с длительным подготовительным и переходным периодами начинают складываться циклы типа «соревновательных», которые могут рассматриваться, как основа соревновательного периода.

Структура и содержание годичного цикла, как правило, подчинены к режиму занятий школьника. Наибольший объем тренировочной работы планируется на период школьных каникул. Это приводит к выделению своеобразных микро- и мезоциклов в период каникул. Если в период осенних, зимних и весенних каникул тренировочные микроциклы имеют продолжительность 7-10 дней, то в период летних каникул это 2-3 мезоцикла, близких по продолжительности к месячной. Очень часто подготовка в период каникул строится с учетом пребывания юных спортсменов в спортивном лагере, где количество тренировочных занятий в микроцикле может значительно увеличиваться. Как правило, проводятся 2-разовые тренировочные занятия (не считая утренней зарядки) в течение дня, что резко увеличивает объем тренировочной работы в этот период.

Во-первых, в период каникул отсутствует «школьная» нагрузка, которая в условиях современной напряженной программы общеобразовательной школы создает значительный фон психического и физического утомления. Следовательно, в период

каникул есть все основания увеличить тренировочную нагрузку.

Во-вторых, увеличение объема тренировочной нагрузки идет преимущественно путем использования упражнений с умеренной интенсивностью или построенных на основе игрового метода. Тренировочные занятия проводятся на фоне полного восстановления и сочетаются с активным отдыхом (купанием, играми, прогулками и т.п.). Эти факторы создают благоприятный эмоциональный фон, что значительно облегчает адаптацию детского организма к подобному увеличению нагрузок.

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований, большинство которых организовано в спортивной школе. Существенное внимание уделяется соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных спортсменов является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации занимающихся к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в избранном виде спорта.

Общий годовой объем часов подготовки в годичном цикле подготовки на этапе начальной спортивной подготовки постепенно возрастает.

Учебно-тренировочный этап подготовки

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности в подготовке спортсменов. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей.

Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки, как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

В процессе совершенствования двигательных качеств значительно возрастает внимание к силовой и скоростно-силовой подготовке. Наряду с общими задачами силовой подготовки по укреплению всего двигательного аппарата более значительное место отводится силовым упражнениям, позволяющим оказывать специализированные воздействия на группы мышц, обеспечивающие проявление силовых возможностей в избранном виде спорта. Постепенно в процессе подготовки начинают вводиться специальные тренажерные средства, обеспечивающие специализированное совершенствование двигательных качеств.

К началу учебно-тренировочного этапа основы техники избранного вида спорта должны быть уже освоены, поэтому перед спортсменом ставится задача прочного закрепления базовых элементов техники. Двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до стадии прочно закрепленных навыков. Решаются задачи по совершенствованию спортивной техники, отдельных деталей двигательных действий, коррекции техники в связи с ростом физической подготовленности спортсмена. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки спортсмена активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности.

Переход к учебно-тренировочному этапу у многих спортсменов связан с началом подготовки в новых условиях. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима,

позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня тренировочные занятия, то есть порядка 8-12 тренировочных занятий в недельном микроцикле. Происходит значительное увеличение общего годового объема часов подготовки.

Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Подготовительный период включает общеподготовительную и специально-подготовительную фазы. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что спортсмен, завершая подготовку на тренировочном этапе, должен выполнить норму не ниже 1 юношеского разряда или 3 спортивного разряда ЕВСК.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства – это этапы спортивной подготовки, целью которых является повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства на этапе совершенствования спортивной подготовки предполагают, что спортсмен, завершая подготовку, должен выполнить норму не ниже 1 спортивного разряда, а на этапе высшего спортивного мастерства – не ниже кандидата в мастера спорта России.

Программный материал для практических занятий

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Общеподготовительные упражнения

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, 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 партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

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

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

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. 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 и 800. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за

лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. 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 попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал для групп начальной подготовки

1. Общее представление об игре с помощью словесных и наглядных методов.
2. Техника передвижения в баскетболе.
 - а) Стойка - постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Бег на полной стопе в различном темпе по прямой, по кругу, диагоналям. Бег с носка при ускорениях.
 - б) Техника бега с использованием «двух шагов».
 - в) Прыжки - толчком одной ногой;
- толчком двумя ногами (с места, с разбега).
 - г) Остановки – шагом, прыжком, после получения мяча, после ведения.
 - д) Вышагивания и повороты: - повороты на сзади стоящей ноге и вышагивания;
- повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте, после остановок, после ходьбы, после бега, в сочетании с ловлей, передачей и другими способами владения мяча).
3. Техника владения мячом – жонглирование мяча (одним, двумя).
4. Техника владения мячом в нападении.
 - а) Ловля мяча двумя руками:
 - на уровне груди (1);
 - высокого (2);
 - низкого (3)./на месте, с шагами и рывками вперед и в стороны, ловля в движении мяча, направленного вперед по диагонали или по прямой партнером, стоящим на месте, а затем перемещающимся параллельно с ловящим мяч, ловля при встречном движении, в сочетании с остановками, с использованием «двух шагов»/.
 - б) Ловля одной рукой:
 - высокого (3);
 - низкого (2);
 - катящегося (2);
 - с низкого отскока (3)./разновидности такие же, как и при ловле двумя руками/.
 - в) Передача мяча:
 - двумя руками: от груди (1); сверху (3); снизу (3);
 - одной рукой: от плеча (2); сбоку (3)./передачи на месте, после предварительного движения, после остановки, поворотов, в процессе разнохарактерных передвижений с ведением мяча, с отскоком от пола, дальние (3), средние, ближние, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие.../.
 - г) Ведение мяча:
 - на месте и при прямолинейном движении вперед, передвижение приставными шагами вперед, назад, вправо, влево;
 - правой рукой, левой рукой на месте, при беге на месте, с небольшим перемещением в разные стороны;
 - передвижение в разные стороны с ведением со сменой рук;
 - передвижение с ведением по прямой на различные расстояния, с варьированием места ударов о пол и высотой отскока мяча при передвижении в зависимости от характера и его темпа;
 - переход на ведение мяча после его ловли в движении;
 - ведение по дугам и кругам, переводы мяча перед собой.
 - д) Обводка соперника:
 - с изменением высоты отскока;

- с изменением скорости;
- с поворотом и переводом мяча.

е) Изучение финтов: без мяча; с мячом.

Финты без мяча – это обманные движения для отвлечения и вывода из равновесия защитника.

Финты с мячом:

- финт на проход – проход /с ведением/ - 1;
- финт на проход двойной – проход /с ведением/ - 1;
- финт на бросок – бросок -1.

Сочетание разных финтов (1):

- финт на бросок – передача;
- финт на передачу – проход;
- финт на ведение – передача;
- финт на бросок – проход – бросок;
- ведение – поворот – бросок;
- финт на бросок – поворот- бросок;
- финт на бросок – финт на передачу – бросок;
- финт на ведение – поворот – бросок;
- и другие варианты, в зависимости от ситуации...

5. Техника защиты.

а) Техника овладения мячом и противодействие:

- стойка защитника, способы передвижения защитника, тактическое использование стойки и передвижения в различных игровых ситуациях – 1;
- положение и движение рук в защите, применительно к тому, владеет подопечный мячом или нет – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, стоящего на месте – 1;
- выбивание мяча из рук нападающего, выполняющего мячом «двух шагов» или прыжка – 2;
- перехват мяча при поперечной передаче с выходом вперед или в стороны – 2;
- перехват при продольной передаче с выходом из-за опекаемого игрока – 3;
- выпрыгивание – 1;
- взятие отскока- 3;
- отбивание – 1;
- накрывание при броске с места и при броске с «двух шагов» - 2.

6. Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- действие игрока без мяча (выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска) - 1;
- действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины) – 1.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков (передай мяч и выходи – 1, заслон – 2, наведение – 3, пересечения – 3);
- взаимодействие трех игроков («треугольник» - 1, ройка со сменой мест – 3, малая восьмерка – 2, скрестный выход – 2).

Командные действия:

- стремительное нападение – система быстрого прорыва – 1;
- нападение без центрального – 1.

7. Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- действие против игрока без мяча – 1 – противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место;

- действие против игрока с мячом – 1 противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.

Групповые действия;

- взаимодействие двух игроков (подстраховка – 2, переключение – 2, проскальзывание – 3, групповой отбор мяча – 3);

- взаимодействие трех игроков (3) против тройки, против «треугольника» (1), против малой восьмерки (2), против скрестного выхода (2).

Командные действия:

- система личной защиты -1;

- система зонной защиты – 2;

- прессинг – 3.

Программный материал для учебно-тренировочных групп

Тренировочные группы первого года подготовки.

Техническая подготовка.

1. Техника нападения.

Передвижения:

- прыжки толчком одной и двух ног в движении;

- сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

Владение мячом:

а) ловля мяча:

- одной рукой высокого мяча;

- одной рукой низкого мяча;

- одной рукой катящего мяча;

- одной рукой с низкого отскока.

Сочетание изученных способов передач мяча в движении, различных по:

- направлению;

- скорости движения;

- расстоянию.

б) передачи мяча:

- одной рукой с отскоком от пола;

- одной рукой сбоку;

- одной рукой сбоку от пола.

Сочетание изученных способов передачи мяча в движении, различных по:

- направлению;

- скорости передвижения;

- расстоянию.

в) броски мяча:

- штрафной бросок;

- броски мяча одной рукой после проходов в различных направлениях к щиту в движении;

- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита;

- броски мяча изученными способами с сопротивлением противника;

- броски мяча в прыжке одной рукой сверху;

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения;

- добивание мяча с отскоком от щита.

г) ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;

- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;

- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;
- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание изученных приемов ведения мяча с изученными техническими приемами нападения;
- ведение мяча с маневрированием.

д) обманные действия:

сочетание финтов с последующим выполнением технического действия в нападении.

2. Техника защиты.

Передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;
- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;
- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;
- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- накрывание мяча при бросках в движении.

3. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;
- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трех игроков – против «тройки»;
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от местонахождения мяча;
- опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – противодействие наведению;
- взаимодействие трех игроков – противодействие «тройке»;
- взаимодействие трех игроков – групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная защита;
- рассредоточенная личная защита;
- личная система защиты с групповым отбором мяча;

- личная система защиты с переключением;
- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Тренировочная группа второго года подготовки.

Техническая подготовка.

1. Техника нападения.

Передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения;
- сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

Владение мячом:

а) ловля мяча:

- ловля мяча изученными способами в прыжке;
- сочетание выполнения различных приемов ловли.

б) передача мяча:

- передача мяча двумя руками и одной рукой при сопровождающем движении;
- передачи мяча на различные расстояния и направления;
- сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.

в) броски мяча:

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита.

г) ведение мяча:

- перевод мяча перед собой шагом;
- перевод мяча за спиной;
- ведение мяча в сочетании с исполнением других технических приемов;
- чередование выполнения различных способов ведения.

2. Техника защиты.

Передвижения:

- сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- накрывание мяча при броске в прыжке;
- отбивание мяча при броске в прыжке;
- овладение мячом при борьбе за отскок у своего щита;
- накрывание мяча при броске одной рукой снизу из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии;
- овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

3. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а) индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места для действия игрока без мяча на место защитника, крайнего нападающего, центрального;
- выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

б) индивидуальные действия игрока с мячом:

- выбор и применение изученных приемов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций;
- выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета мяча, отскочившего от щита;
- выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

в) групповые действия:

- взаимодействие двух игроков при пересечениях, отступании, проскальзывании;
- взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка»;
- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющие различные игровые функции;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;
- применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва;
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

г) командные действия:

- нападение «большой восьмеркой»;
- нападение с одним центровым;
- быстрый прорыв через центр поля.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – переключение, проскальзывание, отступление;
- взаимодействие трех игроков – противодействие «малой восьмерке»;
- применение взаимодействий между игроками различного амплуа;
- противодействие в численном меньшинстве;
- применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия:

- организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки;
- чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей площадке, на $\frac{3}{4}$ поля по условным сигналам).

Тренировочная группа третьего года подготовки.

Техническая подготовка.

1. Техника нападения.

Передвижения:

- сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях;
- сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Владение мячом:

а) ловля мяча:

- сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

б) передача мяча:

- скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол;
- откидка.

в) броски мяча:

- бросок мяча над головой /полукрюк, крюк/;
- бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны;
- бросок мяча в движении с одного шага;
- бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях;
- сочетания выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

г) ведение мяча:

- ведение мяча с поворотом кругом;

- чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

2. Техника защиты. Передвижения:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных действиях.

Овладение мячом:

- борьба при борьбе за овладении мячом, отскочившим от щита;
- накрывание мяча сзади при броске в корзину.

3. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а) индивидуальные действия игрока без мяча:

- перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника;
- выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке;
- выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

б) индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»;
- взаимодействие трех игроков – «сдвоенный заслон»;
- взаимодействие трех игроков – «скрестный выход»;
- применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения;
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга;
- применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Командные действия:

- нападение с двумя центральными игроками;
- нападение перегрузкой;
- применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- применение блокировки в борьбе за отскочивший мяч от щита;
- противодействие игрокам различных игровых ситуаций при разных системах игры в нападении.

Групповое действие:

- противодействие взаимодействию двух игроков – «заслон в движении»;
- противодействию взаимодействию трех игроков – «скрестному выходу»;
- противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия:

- система зонной защиты 2-3 и 2-1-2;
- сочетание личной и зонной защиты в процессе игры. Смена систем защиты при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивание штрафного броска, спорных мячей и т. п..

Тренировочная группа четвертого и пятого годов подготовки.

1. Техническая подготовка.

Техника нападения. Передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым;

- прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов;
- прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Владение мячом. Передачи мяча:

- передача мяча в прыжке с разворотом на 180 градусов;
- передача назад на месте;
- передача в сторону в движении;
- передача мяча с поворотом на 180 градусов в движении;
- передача мяча из-за спины в движении;
- передача мяча назад в движении;
- передача мяча из-за спины в пол в движении;
- чередование различных способов передач после выполнения других приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов;
- ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях;
- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;
- чередование различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;
- сочетание различных способов ведения с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Броски мяча:

- бросок одной рукой с места с разворотом вправо, влево;
- бросок мяча в прыжке с разворотом направо, налево;
- бросок мяча в движении с поворотом кругом;
- добивание мяча без отскока от щита;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты. Передвижения:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

Овладение мячом:

- выбивание мяча при броске в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;
- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца.

2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а) индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

б) индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые взаимодействия:

- взаимодействие трех игроков – «нападение на двух»;
- применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Командные действия:

- эшелонированный быстрый прорыв;

- нападение против смешанной системы защиты;
- применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении;
- выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия:

- противодействие взаимодействию трех игроков – 2нападению двух»;
- групповые взаимодействия игроков при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении);
- групповые взаимодействия в рамках смешанной защиты.

Командные действия:

- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;
- смешанная система защиты;
- противодействие применению комбинаций.

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Техническая подготовка.

Техника нападения. Передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым;
- прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов;
- прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Владение мячом. Передачи мяча:

- передача мяча в прыжке с разворотом на 180 градусов;
- передача назад на месте;
- передача в сторону в движении;
- передача мяча с поворотом на 180 градусов в движении;
- передача мяча из-за спины в движении;
- передача мяча назад в движении;
- передача мяча из-за спины в пол в движении;
- чередование различных способов передач после выполнения других приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов;
- ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях;
- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;
- чередование различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;
- сочетание различных способов ведения с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Броски мяча:

- бросок одной рукой с места с разворотом вправо, влево;
- бросок мяча в прыжке с разворотом направо, налево;
- бросок мяча в движении с поворотом кругом;
- добивание мяча без отскока от щита;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в

условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты. Передвижения:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

Овладение мячом:

- выбивание мяча при броске в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;
- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца.

2. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

а) индивидуальные действия игрока без мяча:

- выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

б) индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые взаимодействия:

- взаимодействие трех игроков – «нападение на двух»;
- применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Командные действия:

- эшелонированный быстрый прорыв;
- нападение против смешанной системы защиты;
- применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении;
- выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия:

- противодействие взаимодействию трех игроков – «нападению двух»;
- групповые взаимодействия игроков при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении);
- групповые взаимодействия в рамках смешанной защиты.

Командные действия:

- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;
- смешанная система защиты;
- противодействие применению комбинаций.

Для освоения теоретической подготовки освоения Программы используют учебно-тематический план, указанный в приложении № 12 к данной программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Учреждение реализует Программу по спортивной дисциплине «баскетбол» на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе подготовки и при наличии высококвалифицированных спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.2. Данная программа разработана на 2026-2029 годы с учетом олимпийского цикла.

5.3. Данная программа обеспечивает преемственность каждого последующего этапа подготовки с предыдущим и разработана из расчета 52 недель в течение

спортивного года под руководством тренера, самостоятельно или по индивидуальным планам подготовки.

5.4. Учебный год в Учреждении начинается с 01 января и заканчивается 31 декабря.

5.5. Основной отбор обучающихся осуществляется на 01 января календарного года. Дополнительный отбор определяется педагогическим советом и проводится в течении всего учебного года по мере необходимости и при наличии свободных бюджетных мест.

5.6. Для зачисления на этап (год) спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, либо обучающийся для перевода на соответствующий этап (год) спортивной подготовки, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления/перевода на соответствующий этап (год) спортивной подготовки.

5.7. Учреждение проводит учебно-тренировочные занятия в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа - 60 минут.

5.8. Учреждение имеет право при необходимости объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью или отпуском.

5.9. Учреждение имеет право при необходимости проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения или спортивного зала (залов при одновременном использовании);
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.

5.10. Учреждение при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском, либо выводит данные группы на самостоятельную работу по индивидуальным планам или заданиям тренера-преподавателя.

5.11. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение учитывает возможность перевода обучающихся из других спортивных Организаций.

5.12. Промежуточная и итоговая аттестация проводится ежегодно в ноябре месяце и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также уровень спортивной квалификации и результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

5.13. Выпускником Учреждения считается обучающийся прошедший спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе 4 или 5 годов обучения, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

5.14. Учреждение в период действия ограниченных мер, чрезвычайных ситуации или восстановления обучающихся после травм, либо заболеваний, а так же при индивидуальном подходе к подготовке обучающегося к выступлению на соревнованиях использует дистанционное или онлайн обучение.

Дистанционное или онлайн обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров-

преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

5.15. Для получения и совершенствования соревновательных навыков, а так же для проведения более эффективной соревновательной подготовки и получения соревновательного опыта со спортсменами различного уровня подготовки Учреждение при проведении официальных спортивных соревнований на территории города имеет право допускать к участию спортсменов из других муниципальных округов своего региона, а так же из других субъектов Российской Федерации, при условии включения данных условий в официальное положение о проведении спортивных соревнований.

5.16. 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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

Для реализации Программы Учреждение имеет:

- тренировочные спортивные залы;
- тренажерные залы;
- раздевалки и душевые на каждом объекте;
- лицензированный медицинский кабинет;

Учреждение имеет оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки указан в приложении № 13 к данной программе.

Учреждение обеспечивает обучающихся спортивной экипировкой указанной в приложении № 14 к данной программе.

Учреждение обеспечивает обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств областного и городского бюджетов, а так же иных источников финансирования.

Учреждение обеспечивает прохождение обучающимися углубленных и повторных медицинских осмотров в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н, а так же осуществляет систематический медицинский контроль.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н и «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (далее - ЕКСД).

К тренеру-преподавателю, осуществляющему реализацию этапов спортивной

подготовки, предъявляются следующие требования:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе подготовки – среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – высшее образование - программы специалитета, магистратуры в области физической культуры и спорта или высшее образование - программы специалитета, магистратуры (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по методике обучения, профессионального спортивного совершенствования по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) либо наличие подтвержденной высшей квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Тренерско-преподавательский состав, занятый в реализации Программы с целью профессионального роста, и присвоения квалификационных категорий проходят подготовку по программе дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе подготовки, 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 (спортсмен-инструктор, инструктор по спорту, инструктора по физической культуре), при условии их одновременной работы с обучающимися.

К иным специалистам, осуществляющим реализацию этапов спортивной подготовки, предъявляются следующие требования:

- среднее общее образование и профессиональное обучение - программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих; программы переподготовки рабочих и служащих; программы повышения квалификации рабочих и служащих по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или туризма или среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

Иные специалисты занятые в реализации Программы с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий проходят подготовку по программе дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Количественный расчет кадровой потребности тренерско-преподавательского состава и иных специалистов осуществляется на основе планово-расчетных показателей количества обучающихся, осуществляющих подготовку по данной программе, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация

Программы.

Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации баскетбола России [Электронный ресурс] URL: <https://russiabasket.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <https://minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Олимпийского комитета Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <https://olympic.ru/>

Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] URL: <https://rusada.ru/>

Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] URL: <http://teoriya.ru/ru>

Официальный сайт журнала «Советский спорт» [Электронный ресурс] URL: <https://www.sovsport.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс] URL: <http://vks-journal.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Физическое воспитание и студенческий спорт» [Электронный ресурс] URL: <http://sport-journal.sgu.ru/>

Литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта –баскетбол, утвержденный приказом Минспорта РФ от 14.11.2025 № 954;

2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

3. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.

4. Баскетбол - навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.

5. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990.102 с.

6. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.

7. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520 с.

8. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.37

9. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
10. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349 с.
11. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
12. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.
13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
14. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
15. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
16. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
17. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
18. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
19. Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
20. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.
30. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008.
31. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.
32. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
33. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
34. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений – М.: Академия, 2000.

VII. Приложения к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, по
отдельным этапам, количество лиц в группах и объемы дополнительной
образовательной программы спортивной подготовки**

Год обучения	min возраст для зачисления в группу	min кол-во занимающихся в группе	max кол-во занимающихся в группе	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Количество тренировок в неделю
Этап начальной подготовки						
1 год	8-9 лет	15	28	6	312	до 4
2 год	9-11 лет	15	28	6	312	до 4
3 год	10-12 лет	15	28	8	416	до 5
Учебно-тренировочный этап						
1 год	11-13 лет	12	22	10	520	до 5
2 год	12-14 лет	12	22	12	624	до 6
3 год	13-15 лет	12	22	14	728	до 6
4 год	14-16 лет	12	22	16	832	до 6
5 год	с 16 лет	12	22	18	936	до 7
Этап совершенствования спортивного мастерства						
весь период, но не менее 1 года	с 14 лет	6	12	20	1040	до 7
Этап высшего спортивного мастерства						
весь период, но не менее 1 года	с 15 лет	4	6	24	1248	до 8



Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

Учебно-тренировочные мероприятия

п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап подготовки	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	-	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		



Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

Объем соревновательной деятельности

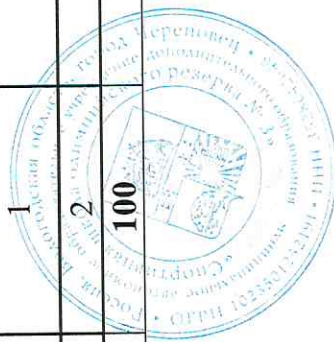
Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап подготовки								
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период		Весь период	
Контрольные	1	1	1	3	3	3	3	3	5		5	
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1	1		1	
Основные	-	-	-	3	3	3	3	3	3		3	
Игры	-	-	-	30	30	30	40	40	40		40	



Приложение № 4
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

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

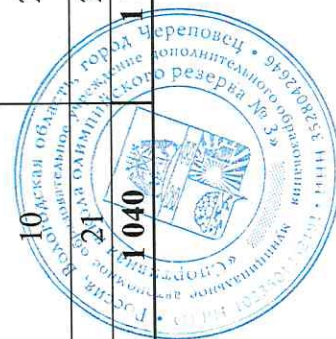
Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки											Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период		
Год обучения	7	7	7	5	5	5	5	5	5	5	3	
Теоретическая подготовка	23	21	21	14	14	14	12	12	12	10	10	
Общая физическая подготовка	14	16	16	16	16	16	16	16	16	18	18	
Специальная физическая подготовка	32	30	30	24	24	24	20	20	12	12	12	
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	16	16	16	16	16	
Тактическая подготовка				8	8	8	9	9	14	15	15	
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Психологическая подготовка	10	12	12	16	16	16	16	16	18	18	18	
Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
Контрольные мероприятия (тестирование)				1	1	1	1	1	1	1	1	
Инструкторская практика				1	1	1	1	1	1	1	1	
Судейская практика												
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
Восстановительные мероприятия				1	1	1	1	1	2	2	2	
Всего процентов	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	



Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

Годовой учебно-тренировочный план по этапам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период	Весь период	Весь период
Год обучения	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18	20	20	24	24
Теоретическая подготовка	22	22	29	26	31	36	41	47	52	52	38	38
Общая физическая подготовка	72	66	87	73	88	102	100	113	104	104	125	125
Специальная физическая подготовка	44	50	67	83	100	117	134	150	188	188	225	225
Техническая подготовка	100	94	125	125	150	175	166	187	125	125	150	150
Тактическая подготовка	31	31	42	52	62	73	134	150	166	166	200	200
Участие в спортивных соревнованиях				42	50	58	75	85	146	146	187	187
Психологическая подготовка	3	3	4	5	6	7	8	9	10	10	12	12
Интегральная подготовка	31	37	50	83	100	117	134	150	188	188	225	225
Контрольные мероприятия (тестирование)	6	6	8	11	13	15	8	9	10	10	12	12
Инструкторская практика				5	6	7	8	9	10	10	12	12
Судейская практика				5	6	7	8	9	10	10	12	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	5	6	7	8	9	10	10	25	25
Восстановительные мероприятия				5	6	7	8	9	21	21	25	25
Всего часов в год	312	312	416	520	624	728	832	936	1 040	1 040	1 248	1 248



Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

Требования к режиму тренировочных занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Продолжительность одного тренировочного занятия	Количество тренировочных занятий в день	Время начала и окончания тренировочных занятий
Этап начальной подготовки					
1 год	6	до 4	1-2 час.	1	8.00 – 20.00
2 год	6	до 4	1-2 час.	1	8.00 – 20.00
3 год	8	до 5	1-2 час.	1	8.00 – 20.00
Учебно-тренировочный этап подготовки					
1 год	10	до 5	1-3 час.	1	8.00 – 20.00
2 год	12	до 6	1-3 час.	1	8.00 – 20.00
3 год	14	до 6	1-3 час.	1	8.00 – 20.00
4 год	16	до 6	1-3 час.	1	8.00 – 21.00
5 год	18	до 7	1-3 час.	1-2	8.00 – 21.00
Этап совершенствования спортивного мастерства					
весь период, но не менее 1 года	20	до 7	1-4 час.	1-2	8.00 – 21.00
Этап совершенствования спортивного мастерства					
весь период, но не менее 1 года	24	до 8	1-4 час.	1-2	8.00 – 21.00



Календарный план воспитательной работы

п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профессиональная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к тренерской работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.
		В течение года



Приложение № 8
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения при зачислении	Рекомендации по проведению мероприятий	Ответственные лица
Этап начальной подготовки	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству		Инструктаж проводиться совместно с инструктажем по технике безопасности под роспись	Тренер-преподаватель
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводиться отдельно по группам или между несколькими группами	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Проводиться отдельно по группам или между несколькими группами	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на специально организованных теоретических занятиях.	Иные специалисты реализующие ПСП
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Проконтролировать самостоятельную работу спортсмена. Получение сертификата	Тренер-преподаватель и обучающийся
Учебно-тренировочный этап	Родительское собрание	по плану тренера-преподавателя	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	Тренер-преподаватель
	Информирование спортсменов об изменениях в общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно. По мере появления новой информации.	Предоставить спортсменам актуальную информацию по антидопинговому обеспечению.	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
	Проведение ежегодного инструктажа по антидопинговому законодательству	1 квартал года	Инструктаж проводиться совместно с инструктажем по технике безопасности под роспись	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Проконтролировать самостоятельную работу спортсмена. Получение сертификата	Тренер-преподаватель и обучающийся
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на специально организованных теоретических занятиях.	Иные специалисты реализующие ПСП

Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в месяц	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
	Семинар для спортсменов «Виды нарушения антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств»	1 раз в год (перед началом нового спортивного сезона)	Предоставить тренерскому составу и спортсменам актуальную информацию по антидопинговому обеспечению	Иные специалисты реализующие ПСП
	Родительское собрание	по плану тренера-преподавателя	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	Тренер-преподаватель
	Информирование спортсменов об изменениях в общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно. По мере появления новой информации.	Предоставить спортсменам актуальную информацию по антидопинговому обеспечению.	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП
	Проведение ежегодного инструктажа по антидопинговому законодательству	1 квартал года	Инструктаж проводиться совместно с инструктажем по технике безопасности под роспись	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Проконтролировать самостоятельную работу спортсмена.	Тренер-преподаватель и обучающийся
	Сертификация тренеров, спортсменов этапов ССМ, ВСМ в РУСАДА	1 раз в год (январь)	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Проконтролировать самостоятельную работу спортсмена. Получение сертификата	Тренер-преподаватель и обучающийся
	Семинар для спортсменов. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля». «Подача запроса на ТИ». «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Предоставить тренерскому составу и спортсменам актуальную информацию по антидопинговому обеспечению	Иные специалисты реализующие ПСП
	Информирование спортсменов об изменениях в общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно. По мере появления новой информации.	Предоставить спортсменам актуальную информацию по антидопинговому обеспечению.	Тренер-преподаватель или иные специалисты реализующие ПСП



Приложение № 9
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Инструкторская практика			Судейская практика			
	Группы подготовки, на базе которых проходит инструкторскую практику	Сроки прохождения	Обучающиеся проходящие практику	Наименование мероприятий перед которым проводится семинар	Сроки проведения	Категория судей для которой проводится семинар	Судейская категория лица проводимого семинар
Этап начальной подготовки	-	-	-	-	-	-	-
Учебно-тренировочный этап подготовки	Группы начальной подготовки 1 года	январь, апрель, октябрь	Обучающиеся учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения	Семинар для обучающихся учебно-тренировочных групп 1 года обучения в рамках проведения квалификационный соревнований	1-2 раза в год	Судья по спорту	Судья 2 и 3 категории
	Группы начальной подготовки 2 года	февраль, май, ноябрь	Обучающиеся учебно-тренировочных групп 3-4 года обучения	Семинар в рамках проведения спортивных соревнований уровня организации	январь-июнь	Судья по спорту; судья 3 категории	Судья 1 и 2 категории
	Группы начальной подготовки 3 года	март, июнь, декабрь	Обучающиеся учебно-тренировочных групп 5 года обучения	Семинар в рамках проведения спортивных соревнований муниципального уровня	июль-декабрь	Судья 2 и 3 категории	Судья 1 категории или ВК
Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения	1 и 3 квартал	Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства	Семинар в рамках проведения спортивных соревнований муниципального уровня	июль-декабрь	Судья 2 и 3 категории	Судья 1 категории или ВК
	Учебно-тренировочные группы 3-5 года обучения	2 и 4 квартал	Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства	Семинар в рамках проведения спортивных соревнований регионального уровня	июль-декабрь	Судья 1 и 2 категории	Судья 1 категории или ВК
Этап высшего спортивного мастерства	Любые тренировочные группы	ежеквартально	Обучающиеся этапа высшего спортивного мастерства	Семинар в рамках проведения спортивных соревнований регионального уровня	по мере проведения соревнований	Судья 1 и 2 категории	Судья 1 категории или ВК

Приложение № 10
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для этапа начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Для учебно-тренировочного этапа подготовки, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, спортивным соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растягивание мышц. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. 3 мин.
Во время учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования	Предупреждение общего или локального переутомления, либо перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин.

Сразу после учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования	Восстановление функций кардиореспираторной системы, лимфоциркуляция тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц Душ теплый / умеренно холодный / теплый	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла соревнований в свободные дни	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки.



Контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации

ЮНОШИ

№	Нормативы	Единица измерения	баллы	Этапы подготовки										ССМ	ВСМ		
				этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап										
				1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года						
1. Нормативны общей физической подготовки																	
1.1.	Челночный бег 3x10 м	сек	5 бал	10,10	9,90	9,70	8,80	8,72	8,68	8,64	8,60	6,70	6,62				
			4 бал	10,20	10,00	9,85	8,90	8,84	8,81	8,78	8,75	6,80	6,74				
			3 бал	10,30	10,10	10,00	9,00	8,96	8,94	8,92	8,90	6,90	6,86				
			2 бал	10,40	10,20	10,15	9,10	9,08	9,07	9,06	9,05	7,00	6,98				
			1 бал	10,50	10,30	10,30	9,20	9,20	9,20	9,20	9,20	7,10	7,10				
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5 бал	134	158	164	182	189	197	204	212	261	271				
			4 бал	127	150	155	174	179	184	189	194	249	256				
			3 бал	121	143	146	165	169	172	175	178	237	242				
			2 бал	116	137	138	158	159	161	162	164	226	228				
			1 бал	110	130	130	150	150	150	150	150	218	218				
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5 бал				19	23	27	32	37	47	49				
			4 бал				17	20	22	25	29	44	45				
			3 бал				16	17	19	20	22	41	42				
			2 бал				14	15	16	16	17	39	39				
			1 бал				13	13	13	13	13	37	37				
1.4.	Поднимание туловища из	количество раз	5 бал				37	39	40	41	42	54	55				
			4 бал				36	37	38	39	40	53	54				

	положения лежа на спине (за 1 мин)	3 бал						35	35	36	37	52	53
		2 бал						34	34	35	35	51	52
		1 бал						33	33	33	33	50	51
		5 бал											4,28
		4 бал											4,37
		3 бал											4,46
		2 бал											4,55
		1 бал											4,60
1.5.	Бег на 30 м	сек											

2. Нормативны специальной физической подготовки

2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	5 бал	25	30	32	39	39	41	41	43	46	57
		4 бал	24	28	29	38	38	39	39	41	44	55
		3 бал	22	26	27	37	37	38	38	39	42	53
		2 бал	21	24	24	36	36	36	36	37	41	51
		1 бал	20	22	22	35	35	35	35	35	39	49
2.2.	Бег на 14 м	сек										
		5 бал	3,36	3,17	3,04	2,88	2,80	2,77	2,68	2,66	2,40	
		4 бал	3,40	3,23	3,14	2,91	2,85	2,82	2,77	2,74	2,45	
		3 бал	3,43	3,30	3,23	2,94	2,91	2,88	2,85	2,82	2,50	
		2 бал	3,47	3,37	3,33	2,97	2,97	2,94	2,94	2,91	2,55	
		1 бал	3,50	3,40	3,40	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,60	
2.3.	Скоростное ведение мяча 20 м	сек										
		5 бал				4,40	4,32	4,28	4,24	4,20	4,08	4,00
		4 бал				4,50	4,44	4,41	4,38	4,35	4,21	4,10
		3 бал				4,60	4,56	4,54	4,52	4,50	4,34	4,20
		2 бал				4,70	4,68	4,67	4,66	4,65	4,47	4,30
		1 бал				4,80	4,80	4,80	4,80	4,80	4,60	4,40
2.4.	Целочный бег 10 площадок по 28 м	сек										
		5 бал				62,44	60,57	59,95	58,14	57,54	53,12	51,25
		4 бал				63,07	61,80	61,18	59,94	59,32	54,76	52,29
		3 бал				63,71	63,06	62,43	61,79	61,16	56,45	53,36
		2 бал				64,35	64,35	63,70	63,70	63,05	58,20	54,45
		1 бал				65,00	65,00	65,00	65,00	65,00	60,00	55,00
Уровень спортивной квалификации		не устанавливается							не ниже 3 юношеского	не ниже 3 спортивного	не ниже 1 спортивного разряда	не ниже КМС или МС

	разряда												участия в официальных всероссийских спортивных соревнованиях	участия в официальных региональных спортивных соревнованиях
	участия в официальных спортивных соревнованиях на уровне спортивной организации				участия в официальных муниципальных спортивных соревнованиях				участия в официальных спортивных соревнованиях					
Плановый показатель спортивных достижений по участию в соревнованиях	тесту 1.1.	тесту 1.1.	тесту 1.1.	тесту 1.1.	тесту 2.4.	тесту 2.4.	тесту 2.4.	тесту 2.4.	тесту 2.4.	тесту 2.4.	тесту 2.4.	тесту 2.4.	тесту 2.4.	тесту 2.4.
При равном количестве баллов приоритет по тесту	10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Проходной балл для зачисления и перевода	6	6	6	6	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

ДЕВУШКИ

№	Нормативы	Единица измерения	баллы	Этапы подготовки										ССМ	ВСМ
				этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап								
				1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	весь период			
													весь период		
1. Нормативны общей физической подготовки															
1.1.	Челночный бег 3x10 м	сек	5 бал	10,22	10,12	10,00	9,03	8,76	8,32	7,98	7,66	7,42	7,30		
			4 бал	10,34	10,24	10,15	9,12	8,94	8,58	8,32	8,06	7,54	7,45		
			3 бал	10,46	10,36	10,30	9,21	9,12	8,84	8,66	8,48	7,66	7,60		
			2 бал	10,58	10,48	10,45	9,31	9,31	9,12	9,02	8,93	7,78	7,75		
			1 бал	10,80	10,60	10,60	9,40	9,40	9,40	9,40	9,40	7,90	7,90		
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5 бал	128	146	151	164	170	177	184	191	219	227		
			4 бал	122	139	143	156	161	165	170	175	208	214		
			3 бал	116	132	135	149	152	155	157	160	198	202		
			2 бал	110	126	127	142	143	144	146	147	189	191		
			1 бал	105	120	120	135	135	135	135	135	183	183		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5 бал				11	12	15	17	20	24	27		
			4 бал				10	11	12	14	15	22	24		
			3 бал				9	9	10	11	12	20	21		
			2 бал				8	8	8	9	9	18	18		

[illegible]

2. Нормативны специальной физической подготовки

2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	5 бал	20	24	26	34	34	35	35	36	40	53
			4 бал	19	23	24	33	33	34	35	51		
			3 бал	18	21	22	32	32	32	33	49		
			2 бал	17	19	20	31	31	31	32	47		
			1 бал	16	18	18	30	30	30	30	34	45	
2.2.	Бег на 14 м	сек	5 бал	3,84	3,63	3,49	3,27	3,17	3,14	3,04	3,01	2,67	
			4 бал	3,88	3,71	3,60	3,30	3,23	3,20	3,14	3,10	2,73	
			3 бал	3,92	3,78	3,71	3,33	3,30	3,27	3,23	3,20	2,79	
			2 бал	3,96	3,86	3,82	3,37	3,37	3,33	3,33	3,30	2,84	
			1 бал	4,00	3,90	3,90	3,40	3,40	3,40	3,40	3,40	2,90	
2.3.	Скоростное ведение мяча 20 м	сек	5 бал				4,56	4,52	4,48	4,44	4,40	4,28	4,04
			4 бал				4,67	4,64	4,61	4,58	4,55	4,41	4,18
			3 бал				4,78	4,76	4,74	4,72	4,70	4,54	4,32
			2 бал				4,89	4,88	4,87	4,86	4,85	4,67	4,46
			1 бал				5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,80	4,60
2.4.	Целочный бег 10 площадок по 28 м	сек	5 бал				67,24	65,22	64,57	62,61	61,97	57,54	55,91
			4 бал				67,92	66,56	65,88	64,55	63,89	59,32	57,05
			3 бал				68,61	67,91	67,23	66,54	65,86	61,16	58,21
			2 бал				69,30	69,30	68,60	68,60	67,90	63,05	59,40

	1 бал				70,00	70,00	70,00	70,00	не ниже 3 юношеского разряда	не ниже 3 спортивного разряда	не ниже 1 спортивного разряда	65,00	60,00
Уровень спортивной квалификации					не устанавливается								
Плановый показатель спортивных достижений по участию в соревнованиях					участия в официальных спортивных соревнованиях				участия в официальных региональных спортивных соревнованиях				участия в официальных всероссийских спортивных соревнованиях
При равном количестве баллов приоритет по тесту					тесту 1.1.	тесту 1.1.	тесту 1.1.	тесту 2.4.	тесту 2.4.	тесту 2.4.	тесту 2.4.	тесту 2.4.	тесту 2.4.
Проходной балл для зачисления и перевода					10	10	10	20	20	20	20	20	20
Минимальный балл для зачисления и перевода					6	6	6	12	12	12	12	12	12



Приложение № 12
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

Учебно-тематический план подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)			Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год	2 год	3 год		
Этап начальной спортивной подготовки	Года обучения					
	Техника безопасности при занятиях баскетболом	1	1	2	январь	Техника безопасности при проведении занятий в специализированном игровом зале, во время участия в соревнованиях, при занятии в других спортивных залах, при занятии на открытых площадках и спортивных стадионах
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	3	3	3	январь-февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	3	3	3	март-апрель	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2	2	3	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2	2	3	июнь	Понятливость. 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	3	3	3	июль-август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	История возникновения	2	2	3	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии

	вида спорта и его развитие						выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	2	3	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	2	2	3	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	2	2	3	декабрь		Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Всего на этапе начальной подготовки:		22	22	29			

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)					Сроки проведения	Краткое содержание
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Учебно-тренировочный этап подготовки	Года обучения							Техника безопасности при проведении занятий в специализированном игровом зале, во время участия в соревнованиях, при занятии в других спортивных залах, при занятии на открытых площадках и спортивных стадионах
	Техника безопасности при занятиях баскетболом	2	3	3	4	4	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3	3	4	4	5	январь-февраль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	3	3	4	4	5	январь-май	

	Правила вида спорта	3	4	4	5	5	январь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	3	3	4	4	5	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	2	3	3	4	5	июнь-июль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2	3	3	4	5	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	2	3	3	4	4	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	3	3	4	4	5	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	3	3	4	4	4	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Всего на учебно-тренировочном этапе:						47	

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Техника безопасности при занятиях баскетболом	3	январь	Техника безопасности при проведении занятий в специализированном игровом зале, во время участия в соревнованиях, при занятии в других спортивных залах, при занятии на открытых площадках и спортивных стадионах
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	7	февраль	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	7	март-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	7	июнь-август	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.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	7	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	7	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	7	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-

					тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка		7	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:			52		

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Год обучения	Весь период		
Этап высшего спортивного мастерства	Техника безопасности при занятиях баскетболом	2	январь	Техника безопасности при проведении занятий в специализированном игровом зале, во время участия в соревнованиях, при занятии в других спортивных залах, при занятии на открытых площадках и спортивных стадионах
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	6	январь-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	6	июнь-август	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.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	6	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.

	Социальные функции спорта	6	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	6	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	6	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.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:		38	



**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий не менее
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на спортивный зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на спортивный зал	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренера-преподавателя	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	на спортивный зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	на 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 спортивный зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на спортивный зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на спортивный зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на спортивный зал	20
19.	Фишки (конусы)	штук	на спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на спортивный зал	2
24.	Сетка баскетбольная	штук	на спортивный зал	10



таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на 1 чел	-	-	1	1	1	1	1	1

Приложение № 14
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»

Спортивная экипировка необходимая для прохождения спортивной подготовки

таблица 1

п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий не менее
1.	Манишка двухсторонняя	штук	на тренера-преподавателя	15

таблица 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на 1 чел.	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Кроссовки для баскетбола	пар	на 1 чел.	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на 1 чел.	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Майка	штук	на 1 чел.	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Полотенце	штук	на 1 чел.	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Сумка спортивная	штук	на 1 чел.	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект	на 1 чел.	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Футболка	штук	на 1 чел.	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Шорты спортивные	штук	на 1 чел.	-	-	1	1	2	1	2	1