Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 5 «Орбита»

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБУДО СШОР № 5 «Орбита»
Протокол № 1 от 01.09.2026

Утверждаю
Директор МБУДО
СШОР № 5 «Орбита»
_____ А.Н. Лаврухин
« 01 » сентября 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: d3c36a0194af59002bb39d24813fb43e
Владелец: Лаврухин Андрей Николаевич
Действителен с 16.07.2025 до 09.10.2026

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

г. Оренбург

2026 год

# Оглавление

**1. Общие положения**……...…3
**2. Характеристика дополнительной образовательной программы** спортивной **подготовки…….....**3
2.1. Баскетбол - это.....3
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки……...4
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…5
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……...…6
2.5. **Годовой учебно-тренировочный план** ……..…11
2.6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки……..……...11
2.7. Календарный план воспитательной работы…….……12
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и в борьбе с ним…….……....14
2.9. План инструкторской и судейской практики…….……..16
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……...……17
**3. Система контроля…….……....19**
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях……..……...19
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программа спортивной подготовки……..……21
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки……...…...……..21
**4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки……...……..23
4.2. Учебно-тематический план……25
**5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам…….…25**
**6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….…….26**
6.1. Требования к материально-техническим условиям…….26
**7.** Кадровые условия реализации Программы……..……...……29
7.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками……29
7.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ……29
7.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации……..……...42
**8. Информационно-методические условия реализации Программ…….30**

## 1.Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее–Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 14.11.2025 № 954 (далее – ФССП) (зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2025 № 84625).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на обучающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей, и девушек.

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| баскетбол | 014 | 000 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| баскетбол 3х3 | 014 | 001 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |

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

Таблица № 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) (мин/макс) |
|---|---|---|---|
| Для спортивной дисциплины «баскетбол» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15/30 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-6 | 11 | 12/24 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6/12 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4/8 |
| Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3» | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15/30 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-6 | 11 | 8/16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6/12 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4/8 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (Приказ № 634 от 03.08.2022). Минимальный возраст при зачислении на

начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

## 2.3. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях

Таблица № 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |

| | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 8-14 | 12-18 | 16-24 | 20-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 416-728 | 624-936 | 832-1248 | 1040-1664 |

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

Учебно-тренировочное занятие имеет определенную направленность, единую структуру и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть занятия (20 мин) посвящается организации обучающихся, объяснению задач и содержания занятия, краткой теоретической беседе по теме занятия, показу и объяснению нового материала, выполнению общеразвивающих, имитационных и подготовительных упражнений.

В основной части (60 мин) изучается новый программный материал и совершенствуются приобретенные навыки. В последней трети этой части занятия могут выполняться упражнения с соревновательными элементами.

В заключительной части занятия (10 мин) предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки. Она содержит повторение пройденного материала, самостоятельное выполнение упражнений для восстановления дыхания и расслабления мышц, построение и проверку присутствующих, подведение итогов занятия, организованный уход.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия и отдельных его частей зависит от степени подготовленности занимающихся, их пола, возраста, температурных условий проведения занятия. Во всех случаях наибольшая нагрузка должна приходиться на вторую треть основной части занятия, после чего осуществляется ее постепенное снижение.

До начала занятия обучающихся подробно знакомят с мерами безопасности при выполнении упражнений.

Организация занятия определяется его конкретными задачами. На каждое занятие тренер-преподаватель составляет план-конспект, в котором определяются задачи на проводимое учебно-тренировочное занятие.

В первой и второй графах плана-конспекта последовательно указываются части урока, их продолжительность. Для каждой части подробно записываются названия всех упражнений и их дозировка. Она может выражаться количеством повторений, временем выполнения упражнений, темпом и пр. В третьей графе записываются организационно-методические указания к занятию, порядок выполнения упражнения. Тренер- преподаватель должен заранее продумать и подобрать ряд методических приемов, обеспечивающих качественное выполнение планируемых упражнений.

Особое внимание должно уделяться умелому дозированию нагрузки: количество повторений, продолжительность отдыха, время и темп выполнения упражнений и т. п.

Эффективность занятия во многом зависит от правильного подбора упражнений, который определяется задачами каждого занятия.

Последовательность выполнения подобранных упражнений обуславливается основными методическими принципами обучения и должна соответствовать двигательным и функциональным особенностям обучающихся каждой группы.

Однако при проведении занятий необходимо предусматривать также выполнение упражнений из всех основных групп: строевые, ходьба и бег, общеразвивающие, гимнастические и имитационные упражнения.

На занятиях применяются следующие методы организации выполнения упражнений: фронтальный, групповой, индивидуальный и поточный.

Фронтальный метод предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми обучающимися. Он используется для проведения упражнений при достаточном их количестве. Преимущество этого метода состоит в одновременном проведении занятия с большим количеством обучающихся на начальном этапе обучения, в результате чего повышается плотность занятия и увеличивается физическая нагрузка.

Групповой метод. Обучающиеся распределяются на несколько групп (подгрупп) в зависимости от подготовленности и изучаемого материала. Индивидуальный метод чаще всего применяется при работе с отстающими или с хорошо подготовленными спортсменами. Он используется также на контрольных занятиях. В этом случае спортсмен выполняет упражнение, а тренер-преподаватель комментирует ход его выполнения, выделяя положительные и отрицательные стороны в технике движений.

Поточный метод. Этот метод применяется для закрепления навыков. Обучающиеся разделяются на небольшие группы. Каждая сосредоточивается на своем месте. По команде тренера - преподавателя спортсмены по одному из каждой группы (по очереди) одновременно выполняют упражнения непрерывными потоками.

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности: теоретические (лекции, семинары, консультации, тренинги, экскурсии и др.); практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.); индивидуальные, групповые, фронтальные.

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП). ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

| № | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап спортивного 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 подготовки к чемпионатам 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 | - | - | до10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | до 3 суток, но не боле 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | до 60 суток | | |

## Спортивные соревнования

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических

качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «баскетбол»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

| Виды спортивных соревнований, матчи | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | | |
| Для спортивной дисциплины «баскетбол» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Матчи | - | - | 30 | 40 | 40 | 40 |
| Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3» | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Контрольные | 1 | 1 | 10 | 10 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 5 | 10 |
| Матчи | - | - | 20 | 20 | 20 | 20 |

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Одно из условий реализации программы спортивной подготовки – трудоёмкость Программы (объём времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс реализующей Программу ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 мин.) и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на этапе учебно-тренировочной подготовки (этап спортивной специализации) – трёх часов.

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

**Годовой учебно-тренировочный план** Приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

## 2.6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 5

| № | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этапы начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет | | |
| Для спортивной дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3» в % | | | | | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 18-20 | 16-18 | 14-16 | 12-14 | 10-12 | 10-12 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Специальная физическая подготовка | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 16-18 | 18-20 | 18-20 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 5-10 | 7-12 | 7-14 | 8-16 |
| 4. | Техническая подготовка | 30-32 | 28-30 | 24-26 | 20-22 | 12-14 | 12-14 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 14-18 | 14-18 | 16-18 | 20-24 | 20-24 | 18-22 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 1-3 | 1-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |
| 8. | Интегральная подготовка | 8-10 | 10-12 | 16-18 | 16-20 | 18-24 | 18-24 |

## 2.7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

| № | Направление работы | Мероприятие | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1 | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | в течении года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; | в течении года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе; | |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | в течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- 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 течении 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 течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, | в течении года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | соревнованиях и иных мероприятиях) | церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | |
| 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 течении года |

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

Круглогодично тренерско-преподавательским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
-Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

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

Таблица № 7

| Этап спортивной подготовки | Виды программ | Тема | Ответственный | Сроки проведения |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 2.Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честна игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1 раз в год |
| | 3.Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | По назначению |
| | 4.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | «Ценности чистого спорта» | Спортсмены | 1 раз в год |
| | 5.Семинар тренеров-преподавателей | «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1-2 раза в год |
| Тренировочный этап (спортивной специализации) | 1.Веселые старты | «Честная игра» | Тренеры-преподаватели | 1-2 раза в год |
| | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Антидопинговый онлайн-курс | Спортсмены | 1 раз в год |
| | 3.практическая работа с международным стандартом «Запрещенный список» | Проверка лекарственных препаратов по стандартам | Тренер-преподаватели | 1 раз в месяц |
| | 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1-2 раза в год |
| | 5.Родительский всеобуч | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговых культуры» | Тренер-преподаватель | 1-2 раза в год |
| Этап совершенствования спортивного мастерства<br><br>Этап высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | Антидопинговый онлайн-курс | Спортсмен | 1 раз в год |
| | 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запросов на ТИ»<br>«Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1-2 раза в год |

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса баскетболистов, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе.

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение.

***В медицинское обеспечение*** входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование занимающихся не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции

занимающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием занимающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

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

**Педагогические средства**, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

**Медико-биологические средства** восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

**Психические средства** восстановления направлены на снижение уровня нервно психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы псих профилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах, начиная с этапа спортивного совершенствования являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня;

- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц).

## 3. Система контроля

### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся 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 (этапе спортивной специализации):**
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня 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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

### 3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1 | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,5 | 10,8 | 10,3 | 10,6 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 16 | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | не более | |
| | | | 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 |

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

| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики/ юноши | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 13 | 7 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 9,4 |
| 1.3. | | см | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 33 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |
| | | | 4,8 | 5,0 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| | | | 35 | 30 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | |
| | | | 65,0 | 70,0 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более | |
| | | | 3,0 | 3,4 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Не устанавливается | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд». | |

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

| № | Упражнения | Единицы измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.4. | Поднимание туловище из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |
| | | | 4,6 | 4,8 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | |
| | | | 60,0 | 65,0 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более | |
| | | | 2,6 | 2,9 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

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

| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 4,6 | 4,9 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | кол-во раз | не менее | |
| | | | 37 | 16 |
| 1.3. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 7,9 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 218 | 183 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 51 | 45 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |
| | | | 4,4 | 4,6 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| | | | 49 | 45 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | |
| | | | 55,0 | 60,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

## 4. Рабочая программа по виду спорта

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

**Этап начальной подготовки**

**Основная направленность:** ознакомление с базовыми элементами игры, укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, формирование интереса к баскетболу

- **Общая физическая подготовка (ОФП):** строевые упражнения (перестроения, расчёт), упражнения для всех групп мышц (с использованием скакалки, гантелей, набивных мячей), скоростно-силовые упражнения (прыжки, ускорения).

- **Специальная физическая подготовка (СФП):** упражнения для развития быстроты, прыгучести (рывков, прыжков), ловкости (кувырки, упражнения на равновесие).
- **Техническая подготовка:** прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места и в движении.
- **Тактическая подготовка:** начальное обучение индивидуальным действиям в нападении.
- **Теоретическая подготовка:** основы знаний о гигиене, режиме дня, правилах безопасности, истории баскетбола, терминологии.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**Основная направленность:** углублённое изучение техники и тактики, повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности.

- **Техническая подготовка:** совершенствование техники перемещений, ловли, передач, ведения и бросков мяча. Изучение групповых взаимодействий в нападении и защите.
- **Тактическая подготовка:** совершенствование тактических действий в нападении и защите, изучение систем игры (например, «перегрузка», «связка»).
- **Физическая подготовка:** дальнейшее развитие физических качеств с учётом специфики баскетбола, использование средств специальной физической подготовки.
- **Теоретическая подготовка:** углублённое изучение правил соревнований, антидопинговых правил, методов саморегуляции и самоконтроля.
- **Инструкторская и судейская практика:** овладение терминологией, умение строить группу и подавать команды, проводить разминку, наблюдать за техникой других спортсменов и исправлять ошибки. Участие в судействе учебных игр по упрощённым правилам.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Основная направленность:** специализированная подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технико-тактического арсенала, индивидуализация подготовки, развитие специальных качеств (взрывной силы, скоростной выносливости).

- **Техническая подготовка:** совершенствование сложных технических приёмов в условиях, приближенных к соревновательным (с пассивным или активным сопротивлением). Изучение и совершенствование элементов тактики (например, позиционное нападение, эшелонированная защита).
- **Тактическая подготовка:** совершенствование тактических действий в групповых взаимодействиях, развитие умения принимать решения в условиях дефицита времени и информации.

- **Физическая подготовка:** развитие специальных качеств с использованием методов сопряжённого воздействия, кругового тренировки, интервального метода.
- **Теоретическая подготовка:** углублённое изучение правил соревнований, антидопинговых правил, основ спортивной физиологии и психологии.
- **Инструкторская и судейская практика:** умение самостоятельно разрабатывать комплексы упражнений, проводить занятия с младшими группами, участвовать в организации соревнований в качестве судьи (арбитра, секретаря).

**Этап высшего спортивного мастерства**

**Основная направленность:** максимальная реализация индивидуального потенциала, достижение высоких спортивных результатов, индивидуализация подготовки с учётом особенностей соревновательной деятельности.

- **Техническая подготовка:** углублённое совершенствование всех элементов техники в вариативных условиях.
- **Тактическая подготовка:** совершенствование сложных тактических действий в условиях высокого темпа и эмоционального напряжения.
- **Физическая подготовка:** развитие специфических качеств (взрывной силы, скоростной выносливости) с применением передовых тренировочных методик.
- **Теоретическая подготовка:** углублённое изучение теории, включая современные концепции спортивной подготовки, антидопинговые правила, основы спортивного питания и восстановления.
- **Инструкторская и судейская практика:** умение самостоятельно проводить занятия, участвовать в организации соревнований на всех уровнях.

**Учебно-тематический план приложение № 2** к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями,

реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## 6.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**6.1. 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):

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 01.06.2026, регистрационный № 86818).

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

**Таблица №**

| № | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Кол-во изделий |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Барьер легкоатлетический | штук | на тренировочный спортивный зал | 20 |
| 2 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | на тренировочный спортивный зал | 3 |
| 3 | Доска тактическая | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 4 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцами, сетка, опора) | комплект | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 5 | Корзина для мячей | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 6 | Мяч баскетбольный № 5 | штук | на организацию | 15 |
| 7 | Мяч баскетбольный № 6 | штук | на организацию | 15 |
| 8 | Мяч баскетбольный № 7 | штук | на организацию | 15 |
| 9 | Мяч волейбольный | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 10 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | на тренировочный спортивный зал | 15 |
| 11 | Мяч теннисный | штук | на тренировочный спортивный зал | 10 |
| 12 | Мяч футбольный | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |
| 13 | Насос для накачивания мячей с иглами | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 14 | Свисток | штук | на тренера-преподавателя | 2 |
| 15 | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя | 1 |
| 16 | Скакалка | штук | на тренировочный спортивный зал | 24 |
| 17 | Скамейка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал | 4 |
| 18 | Стойка для обводки | штук | на тренировочный спортивный зал | 20 |
| 19 | Фишка (конусы) | штук | на тренировочный спортивный зал | 30 |
| 20 | Эспандер резиновый ленточный | штук | на тренировочный спортивный зал | 24 |
| 21 | Диски для скольжения | комплект | на тренировочный спортивный зал | 6 |
| 22 | Коврик гимнастический | штук | на тренировочный спортивный зал | 15 |
| 23 | Координационная дорожка (лестница) | штук | на тренировочный спортивный зал | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 24 | Сетка баскетбольная | штук | на тренировочный спортивный зал | 10 |
| для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3» | | | | |
| 25 | Мяч баскетбольный | штук | на тренировочный спортивный зал | 20 |

## Спортивный инвентарь передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица №

| № | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Мяч баскетбольный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №

| № | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Кол-во изделий |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Манишка двусторонняя | штук | на тренера-преподавателя | 15 |

## Спортивная экипировка передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №

| № | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | 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 обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Майка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Форма игровая | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 9 | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

## 7.Кадровые условия реализации Программы:

### 7.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

### 7.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее - Приказ № 952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442) (далее - Приказ № 362н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее - Приказ № 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

**7.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации**. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы.

## 8. Информационно-методические условия реализации Программы

1.ХолВиссел, Баскетбол: шаги к успеху, ХолВиссел; пер. с англ. В.А.Жукова, Астрель, 2009 г., 240 с.ил.
2.Портнов Ю.М.; Стретчинг и тейпирование в баскетболе; Ю.М. Портнов, С.А. Полиевский, А. Альмадант; Москва «Физкультура, образование и наука» 1996 г.; 40 с.ил. 3. М.Г. Щуклина; Самопомощь и взаимопомощь при спортивных травмах, в условиях тренировок, на уроках физической культуры»; М.Г. Щуклина; Ижевск 2006 г.;38 с.ил. 4.Виноградова Н.А.; Современные аспекты питания в спортивной медицине; Н.А. Виноградова, Е.И. Прахин, В.И. Данилова-Перлей, А.А. Гинзбург, С.В. Матвеева; Санкт-Петербург 2007г.;21с.ил.
5. В.Г. Луничкин; Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе; В.Г. Луничкин; Москва 2007г.; 11 с.ил.
6. П.П. Тиссен; Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте; П.П. Тиссен, Н.Н. Щербина; Оренбург издательство ОГПУ2008г.; 139 с.ил.
7. Е.Я. Гомельский; Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами; Е.Я. Гомельский; Москва 2009 г.; 96 с.ил.
8. Е.Я. Гомельский; Психологические аспекты современного баскетбола; Е.Я. Гомельский; Москва 2010г.; 39 с.ил.
9. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
10. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
11. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
12. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах

13. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
14. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, ВансФеррино, Хуан Карлос Сантана

Интернет-ресурсы:

*Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
*Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
*Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
*Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
*Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
*Спортивная жизнь России https://www.infosport.ru/press/fkvot

## Годовой учебно-тренировочный план

Приложение № 1

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | до года | свыше года | до трех лет | свыше года | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5 | 6 | 8 | 12 | 16 | 20 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек мин/макс) | | | | | |
| | | 15/30 | 15/30 | 12/24 | 12/24 | 6/12 | 4/8 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 48 | 58 | 62 | 84 | 84 | 114 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 34 | 50 | 68 | 100 | 160 | 198 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 26 | 44 | 68 | 96 |
| 4 | Техническая подготовка | 76 | 96 | 100 | 142 | 116 | 130 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 44 | 58 | 68 | 128 | 180 | 210 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 12 | 10 | 24 | 30 |
| 7 | Медицинские медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 8 | 10 | 12 | 16 | 40 | 62 |
| 8 | Интегральная подготовка | 24 | 40 | 68 | 100 | 160 | 200 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 416 | 624 | 832 | 1040 |

## Учебно-тематический план

Приложение № 2

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | 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 | ≈70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям |
| | Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | 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 | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности |
| | Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки |
| | Спортивные соревнования как функциональное и | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | структурное ядро спорта | | | |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | 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 | ≈120 | 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 | ≈120 | 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 | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |