

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Икар»
города Сарова Нижегородской области

СОГЛАСОВАНО
решение педагогического совета
СПШ «Икар»



УТВЕРЖДАЮ
Директор СПШ «Икар»
А.С. Сашков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

разработана на основе положений Федерального закона от 30 апреля 2021 г.
№ 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической
культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон
«Об образовании в Российской Федерации»;

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»,
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 14 ноября 2025 года № 954;
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Министерства спорта РФ
от 21 декабря 2022 года № 1312

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 6 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчик программы:
инструктор-методист
Соловьева Татьяна Васильевна

г. Саров
2026г.

Оглавление

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2	Объем Программы	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.	6
2.3.1	Учебно-тренировочные мероприятия	6
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	6
2.3.2	Объем соревновательной деятельности	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5	Календарный план воспитательной работы	16
	Мероприятия по реализации календарного плана воспитательной работы	18
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.6.1	Теоретическая часть	19
2.6.2	План антидопинговых мероприятий	21
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
2.8.1	Педагогические средства восстановления	27
2.8.2	Психологические средства восстановления	27
2.8.3	Медико-биологические средства восстановления	28
2.8.4	Планирование восстановительных мероприятий на различных этапах спортивной подготовки	28
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	31
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	31
3.2	Оценка результатов освоения Программы.	32
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.	33
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ	38
4.1	Программный материал для практических занятий	38
4.1.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	38
4.1.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	41
4.1.3	Техническая подготовка	45
4.1.4	Тактическая подготовка	47

4.1.5	Теоретическая подготовка	49
4.1.6	Технико-тактическая, интегральная подготовка	51
4.1.7	Психологическая подготовка	51
4.2	Учебно-тематический план	53
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.	58
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	58
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	58
6.2	Кадровые условия реализации Программы.	63
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы.	63

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025г. № 954 (далее – ФССП).

Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки¹

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	11	12-24

¹ Соответствует приложению № 1 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ от 14.11.2025г. № 954

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Для спортивной дисциплины: «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на этап начальной подготовки 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

2.2 Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки²

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	6	8	12	16
Общее количество часов в год	312	312	416	624	832

² Соответствует приложению № 2 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ от 14.11.2025г. № 954

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки при реализации Программы являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников; самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий.

2.3.1 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия³

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18

³ Приложение № 3 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ от 14.11.2025г. № 954

	физической подготовке			
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	

2.3.2 Объем соревновательной деятельности

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих обучение по Программе, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий (приложение к Программе), формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных и всероссийских физкультурных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, обучающихся по Программе:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «баскетбол»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта «баскетбол»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности⁴

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

⁴ Соответствует приложению № 4 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ от 14.11.2025г. № 954

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

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки) по виду спорта «баскетбол» (далее – учебный план).

Учебный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет **не более 20%** от общего количества часов, предусмотренных учебным планом.

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) спортивной школы после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в общеобразовательных учреждениях. При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа 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.

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.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки⁵

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)			5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)			1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
8.	Интегральная подготовка(%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24

⁵ Приложение № 5 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ от 14.11.2025г. № 954

Годовой учебно-тренировочный план по этапам и годам спортивной подготовки⁶

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап ССМ
		1 года	2 года	3 года	1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	6 года	
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	6	8	8	8	12	12	12	16
1.	Общая физическая подготовка (ч)	56	56	56	58	58	58	75	75	75	83
2.	Специальная физическая подготовка (ч)	53	53	53	67	67	67	100	100	100	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч)	-	-	-	29	29	29	62	62	62	83
4.	Техническая подготовка (ч)	94	94	94	104	104	104	125	125	125	100
5.	Тактическая подготовка (ч)	25	25	25	29	29	29	62	62	62	82
6.	Теоретическая подготовка (ч)	19	19	19	21	21	21	38	38	38	42
7.	Психологическая подготовка (ч)	19	19	19	21	21	21	38	38	38	42
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	8	12	12	12	25
9.	Медицинские, медико-биологические, мероприятия (ч)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	8
10.	Восстановительные мероприятия (ч)	3	3	3	6	6	6	6	6	6	25
11.	Тестирование и контроль (ч)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	8

⁶ В соответствии с Приложением № 5 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ от 14.11.2025г. № 954

12.	Интегральная подготовка (ч)	37	37	37	67	67	67	100	100	100	183
	Общее количество часов в год (ч)	312	312	312	416	416	416	624	624	624	832

Примерный годовой план для этапа начальной подготовки до года – 6 часов в неделю (НП-1)

Разделы	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка, (ч)	56	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5
Специальная физическая подготовка, (ч)	53	5	4	5	5	4	4	5	3	5	5	4	4
Участие в спортивных соревнованиях, (ч)													
Техническая подготовка, (ч)	94	8	7	8	8	8	8	8	7	7	8	9	8
Тактическая подготовка, (ч)	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Теоретическая подготовка (ч)	19	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1
Психологическая подготовка (ч)	19	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1
Инструкторская и судейская практика (ч)													
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	3		3										
Восстановительные мероприятия (ч)	3		1						2				
Тестирование и контроль (ч)	3								3				
Интегральная подготовка, (ч)	37	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4
Общее количество часов в год	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Примерный годовой план для этапа начальной подготовки свыше года – 6 часов в неделю (НП-2, 3)

Разделы	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка, (ч)	56	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5
Специальная физическая подготовка, (ч)	53	5	4	5	5	4	4	5	3	5	5	4	4
Участие в спортивных соревнованиях, (ч)													
Техническая подготовка, (ч)	94	8	7	8	8	8	8	8	7	7	8	9	8
Тактическая подготовка, (ч)	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Теоретическая подготовка (ч)	19	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1
Психологическая подготовка (ч)	19	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1
Инструкторская и судейская практика (ч)													
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	3		3										
Восстановительные мероприятия (ч)	3		1						2				
Тестирование и контроль (ч)	3								3				
Интегральная подготовка, (ч)	37	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4
Общее количество часов в год	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**Примерный годовой план учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) до трех лет – 8 часов в неделю (ТГ-1,2,3)**

Разделы	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка, (ч)	58	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5
Специальная физическая подготовка, (ч)	67	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	4	5
Участие в спортивных соревнованиях, (ч)	29	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2
Техническая подготовка, (ч)	104	9	9	8	8	8	7	8	10	8	9	10	10
Тактическая подготовка, (ч)	29	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3
Теоретическая подготовка (ч)	21	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1
Психологическая подготовка (ч)	21	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1
Инструкторская и судейская практика (ч)	8				1	1	1	1		1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	2		2										
Восстановительные мероприятия (ч)	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Тестирование и контроль (ч)	2								2				
Интегральная подготовка, (ч)	67	6	4	6	6	6	6	6	4	6	6	6	5
Общее количество часов в год	416	35	35	35	35	35	34	35	35	35	35	34	33

**Примерный годовой план учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) свыше трех лет – 12 часов в неделю (ТГ- 4, 5, 6)**

Разделы	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка, (ч)	58	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5
Специальная физическая подготовка, (ч)	67	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	4	5
Участие в спортивных соревнованиях, (ч)	29	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2
Техническая подготовка, (ч)	104	9	9	8	8	8	7	8	10	8	9	10	10
Тактическая подготовка, (ч)	29	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3
Теоретическая подготовка (ч)	21	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1
Психологическая подготовка (ч)	21	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1
Инструкторская и судейская практика (ч)	8				1	1	1	1		1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	2		2										
Восстановительные мероприятия (ч)	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
Тестирование и контроль (ч)	2								2				
Интегральная подготовка, (ч)	67	6	4	6	6	6	6	6	4	6	6	6	5
Общее количество часов в год	416	35	35	35	35	35	34	35	35	35	35	34	33

Примерный годовой план учебно-тренировочного этапа совершенствования спортивного мастерства – 16 часов в неделю (ССМ)

Разделы	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка, (ч)	83	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка, (ч)	150	12	12	12	13	11	13	12	13	14	14	12	12
Участие в спортивных соревнованиях, (ч)	83	7	7	7	7	8	7	7	6	6	7	7	7
Техническая подготовка, (ч)	100	9	7	9	7	9	9	7	7	9	9	9	9
Тактическая подготовка, (ч)	83	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7
Теоретическая подготовка (ч)	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Психологическая подготовка (ч)	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика (ч)	25	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	2	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч)	8		3					5					
Восстановительные мероприятия (ч)	25	3	3	3	3	2	1	1	1	3	2	2	1
Тестирование и контроль (ч)	8							4	4				
Интегральная подготовка, (ч)	183	14	13	14	15	17	15	13	18	15	15	18	16
Общее количество часов в год	832	70	70	70	70	70	66	70	70	70	70	70	66

2.5 Календарный план воспитательной работы

Реализация учебно-тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и за их рамками.

Календарный план воспитательной работы⁷

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта, и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года

⁷ Приложение № 2 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ от 21.12.2022 г. № 1312

2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание Положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, фалг, 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 спортивной школой	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;	В течение года

		-тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	
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 мотивацию к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Мероприятия по реализации календарного плана воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно в течение года
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель

3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам–героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.6.1 Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Основной целью работы является предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих обучение по Программе, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного

метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

2.6.2 План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) 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;

3) раскрытие перед занимающимися в спортивной школе молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

5) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

6) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий, фотоотчёт.
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год (по согласованию)	К мероприятию составляется программа / сценарий, фотоотчёт.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») Использование ресурсов http://list.rusada.ru	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Задача – научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 препарата). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год (июнь)	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер-преподаватель	1 раз в год (январь)	Для спортсменов 14 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн- курс. Для спортсменов 7-13 лет на портале Онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта». Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раза в год	При участии спортивного врача Учреждения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год (февраль или март)	К мероприятию составляется программа / сценарий, фотоотчёт.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер-преподаватель	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	Для спортсменов 14 лет и старше на портале доступен Антидопинговый онлайн- курс. Для спортсменов 7-13 лет на портале Онлайн-образования РУСАДА доступен «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта». Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Тренер-преподаватель	1 раз в год (июнь)	К мероприятию составляется программа / сценарий, фотоотчёт.
	Семинар для тренеров и спортсменов «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Тренер-преподаватель	1- раза в год	При участии спортивного врача Учреждения.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Формат собрания возможен очные либо онлайн с показом презентации с представлением краткого описательного отчета и 2-3 фото (скриншотов).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Тренер-преподаватель	1 раз в год (при поступлении и далее в январе)	Онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/ Для спортсменов 14 лет и старше доступен Антидопинговый онлайн-курс.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	При участии спортивного врача Учреждения.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе и на этапе совершенствования спортивного мастерства в форме бесед, семинаров, практических занятий, консультаций, просмотра учебных видеофильмов, самостоятельного изучения литературы, инструкторско-судейской практики.

Лица, проходящие спортивную подготовку, последовательно осваивают следующие навыки и умения:

1. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении.
2. Составление конспекта и проведение разминки в группе.
3. Определение и исправление ошибок в выполнении приемов у лиц, проходящих спортивную подготовку.
4. Проведение учебно-тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составление конспекта и проведение учебно-тренировочного занятия.
6. Проведение подготовки команды лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям.
7. Осуществлять руководство командой лиц, проходящих спортивную подготовку, на соревнованиях.

Для получения статуса судьи по спорту каждый обучающихся осваивают следующие навыки и умения:

1. Составление положения о проведении первенства учреждения по баскетболу.
2. Ведение протокола игры.
3. Участие в судействе тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Проведение судейства тренировочных игр в поле (самостоятельно).
5. Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в качестве секретариата.
6. Судейство игры в качестве судьи в поле.

Примерный план инструкторско-судейской практики

№ п/п	Мероприятия по инструкторской и судейской практике	Группы подготовки						
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	ССМ
1.	Овладение принятой в баскетболе терминологией, командами	+	+	+	+	+	+	
2.	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке места для занятий, инвентаря и оборудования в качестве дежурного	+	+	+	+	+	+	+
3.	Овладение навыком ведения наблюдения за обучающимися,		+	+	+	+	+	+

	выполняющими упражнения, и находить ошибки.							
4.	Овладение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.	+	+	+				
5.	Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся		+	+	+	+	+	+
6.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочного занятия			+	+	+	+	+
7.	Освоение умения составлять комплексы упражнений по специальной физической подготовке		+	+	+	+	+	+
8.	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке				+	+	+	+
9.	Уметь самостоятельно обучать основным техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения)				+	+	+	+
10.	Составление плана (конспекта) тренировочного занятия					+	+	+
11.	Уметь подбирать основные упражнения и самостоятельно проводить все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах.							+
12.	Участие в составлении положения соревнований							+
13.	Изучение правил соревнований по баскетболу	+	+	+	+	+	+	+
14.	Обучение ведению протоколов соревнований				+	+	+	+
15.	Участие в составлении календаря соревнований							+
16.	Участие в составлении положения соревнований							+
17.	Судейство на учебных соревнованиях в своей группе			+	+	+	+	+
18.	Привлечение к отдельным судейским обязанностям на соревнованиях				+	+	+	+
19.	Участие в судействе соревнований				+	+	+	+

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «баскетбол».

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

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее одного раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания обучающихся и использования ими восстановительных средств.

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.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2.8.1 Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение учебно-тренировочного занятия.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

2.8.2 Психологические средства восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение;
- мышечная релаксация;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия,
- музыкальные воздействия.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования.

2.8.3 Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидромассаж), спортивные растирки, гидропроцедуры (различные виды душей и ванн), физиотерапию, фармакологические и растительные средства, спортивные напитки, кислородные коктейли, баня, сауна, иглоукалывание. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств, в том или ином случае, должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

2.8.4 Планирование восстановительных мероприятий на различных этапах спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед учебно-тренировочным занятием, 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 растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин.
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, 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. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляция, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый.	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в	Восстановление работоспособности,	Упражнения ОФП восстановительной	Восстановительная тренировка.

соревнованиях и свободных от тренировок день	профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений.	направленности. Сауна, общий массаж.	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед учебно-тренировочным занятием, 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 растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин.
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, 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. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляция, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины. Душ теплый/умеренно холодный/теплый.	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и	Восстановление работоспособности, профилактика	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.

свободных от тренировок день	перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений.	Сауна, общий массаж.	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.

3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- 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 разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.2 Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся по системе «зачет-незачет», проводимой учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов (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 перевода по годам обучения на каждом этапе спортивной подготовки и на этап спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень нормативов для зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки.

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение промежуточной аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

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.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и включают:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»⁸

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»						
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег челночный 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2.Нормативы специальной физической подготовки						
1.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
1.5.	Бег на 14 м	с	не менее		не менее	
			3,5	4,0	3,4	3,9

⁸ Приложение № 6 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ от 14.11.2025 г. № 954

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»⁹

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	Девушки/ женщины
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»				
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	не менее	
			33	28
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Прыжок в верх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м 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».	

⁹ Приложение № 7 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ от 14.11.2025 г. № 954

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»¹⁰

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	Девушки/женщины
Для спортивных дисциплин «баскетбол», «баскетбол 3х3»				
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Челночный бег 3х10м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	с	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 в верх 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»			

¹⁰ Приложение № 8 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ от 14.11.2025 г. № 954

Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования) по общей физической и специальной физической подготовки

Бег на 14 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 14 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 14 м.

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,01с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность, предмет высотой 5 см. Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Прыжок в верх с места со взмахом руками

Учащийся располагается возле стены и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметрового деления, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из 3-х попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ

4.1 Программный материал для практических занятий

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по этапам и годам обучения определяется с учетом задач для каждого этапа и принципов многолетней спортивной подготовки обучающихся.

4.1.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма обучающегося, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современном спортивном тренировочном занятии общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в виде спорта баскетбол.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Задачи общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Рекомендуется использовать разнохарактерные, разнообразные упражнения - это призвано обеспечить расширение двигательных возможностей. Необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. С увеличением силы растет скорость, улучшаются координация и точность бросков баскетболистов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

Двигательные качества формируются неравномерно и не одновременно. Прирост в различные возрастные периоды неодинаков. Наивысшие достижения в силе, скорости, выносливости достигаются в разном возрасте. Развитие двигательных качеств зависит от функционального состояния ряда систем организма. Так, выносливость в значительной мере определяется деятельностью сердечно - сосудистой, дыхательной систем, экономным расходованием энергии. В этих условиях характерными для игровой деятельности являются реакция с выбором и реакция движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником и от него, замена одних

приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

В основе методики развития быстроты передвижений лежит комплекс специальных спринтерских упражнений. Однако простое увеличение средств спринта в экспериментальных занятиях на протяжении годичного тренировочного цикла через определенное время приводит к падению интереса к ним занимающихся видом спорта баскетбол и как следствие – к работе на скоростях ниже максимальной. Поэтому необходимы специфические стимуляторы проявления быстроты у баскетболистов.

Быстрота движений помимо многих факторов зависит и от степени мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Точное исполнение приемов с максимальной скоростью, равно как и на максимальной скорости передвижения, является очень сложным умением, т.к. в этих случаях затруднены сенсорные коррекции в ходе выполнения движений.

Ловкость. Имеет большое значение для баскетбола. Отличается сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Основным измерением ловкости считается координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения. «*Ловкие движения*» - это движения очень тонкие по своей пространственной точности, по своей пространственной координации наряду с этим точно укладываемые в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки.

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используют упражнения требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации.

Рекомендуется применять упражнения близкие к соревновательным с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов и содержание упражнений, так и в условия и обстановку осуществления их. В упражнениях учитываются наиболее распространенные в игровой деятельности чередования способов передвижений и характер ускорений, используются также разные условия старта для партнеров по упражнению (один прыгает, второй в положении готовности к старту; один спереди, второй сзади и т.д.).

Гибкость - под этим понимают свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную (проявляющуюся за счет собственных мышечных усилий) и пассивную (проявившуюся при приложении к движущейся части тела внешних сил - силы тяжести, усилий партнера и т. д.). Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличение создает предпосылки для роста амплитуды активных движений.

Гибкость зависит от способностей мышц к расслаблению, она существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются,

а пассивной - увеличиваются. Это связано с тем, что при утомлении мышц снижается их сила и эластичность, ухудшается способность к расслаблению. В таких мышцах раньше возникает охранительное напряжение. Под влиянием активных движений (разминка, упражнения на растягивание) повышается эластичность и температура мышц, гибкость улучшается и, наоборот, пассивный отдых, охлаждение тела ухудшают гибкость. На гибкости, больше чем на других физических качествах, сказывается суточная периодика (в утренние часы гибкость значительно снижена). Гибкость следует развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений.

Средства общей физической подготовки (для всех этапов подготовки).

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 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 предметами и без предметов, в том числе с отягощением.

Упражнения на воспитание физических качеств (в том числе с использованием упражнений других видов спорта):

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощением: толчки, выпрыгивания, приседания.

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). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные локоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с предметом: 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. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя 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, волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, 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 снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500 м., 800 м., 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол, русская лапта.

4.1.2 Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП - характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в виде спорта баскетбол. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Под специальной физической подготовкой (СФП) понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляемый в соответствии со спецификой вида

спорта баскетбол и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов, несмотря на общность характера игровой деятельности организма развитию физических качеств. Поэтому наряду с общим необходимо и узконаправленное развитие двигательных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.

Специальная физическая подготовленность способствует овладению техникой игровых приемов, повышению эффективности тактических действий, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности. Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты и других физических качеств во взаимосвязи и единстве. Для решения этой задачи используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

В современном баскетболе все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма или специальная выносливость при различных режимах мышечной деятельности. Помимо того баскетбол требует проявления и других качеств, дает сопряженный метод развития при выборе тренировочных средств: скоростная выносливость, взрывная сила, ловкость. Близость характеристик позволяет определить основную характеристику используемых для специальной физической подготовки упражнений. Для развития тех или иных качеств используют упражнения, подобранные с учетом закономерностей их проявления. Выносливость в этом отношении занимает особое место, она совершенствуется практически в каждом упражнении, где задание выполняется с некоторым напряжением и относительно долго. Определенному виду выносливости соответствуют свои упражнения. Общая (аэробная) выносливость воспитывается в упражнениях большей продолжительности (7-180 мин) и умеренной интенсивности (пульс 130-180 уд). С возрастом выносливость, как при статической, так и при динамической работе заметно повышается. Поскольку длительная работа ограничивается наступлением утомления, то выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению.

Общая выносливость - это способность спортсмена длительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающих в действие многие мышечные группы. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин работы сердечно - сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. Здесь полезны кроссы, бег на лыжах, плавание, длительных пешие переходы, бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью (продолжительность бега постепенно увеличивается с 5-8 до 25-30 мин). Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

Специальная выносливость (игровая) в основном обеспечивается смешанным характером (аэробно-анаэробная). Для своего совершенствования она требует довольно длительных упражнений до 150 минут переменного характера с большой, и максимальной интенсивностью (такой режим работы в кроссовом беге по сильно пересеченной местности и беге с чередованием скоростей (фартлек), в играх (подвижных и спортивных).

Анаэробная выносливость необходима во всех действиях кратковременного скоростно-силового характера. Значение этого вида выносливости возрастает по мере повышения интенсивности игровых действий. Анаэробная мощность определяет прыгучесть, скорость бега, силу бросков. Повышение уровня анаэробной выносливости может быть достигнуто с помощью упражнений максимальной мощности - бега в гору, стартов и ускорений, упражнений с предельными весами. Длительность их выполнения небольшая при максимальной интенсивности.

Под *скоростной выносливостью* понимают способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени. Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы (стойка защитника, стойка при выполнении челночного бега и т. д.). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения (предельное количество подтягиваний, приседаний на одной ноге) или наименьшим числом движений в фиксированное время.

Специальная быстрота. В баскетболе успешность спортивных действий определяется быстротой простых и сложных двигательных реакций, временем скорости передвижения одиночных движений в действиях, связанных с быстротой реагирования на внешнюю ситуацию модели предстоящего движения (потенциал готовности), что позволяет заранее с опережением событий подготовить исполнительные механизмы и тем самым сократить время реализации двигательного действия. Опережающая предварительная настройка создает систему локальной возбудимости. Быстрота во всех специфических формах ее проявления определяется преимущественно двумя факторами: оперативностью организации и регуляции двигательного действия.

Специальная силовая подготовка. Силовые способности, непосредственно проявляющиеся в величине рабочего (двигательного) усилия, обеспечиваются целостной реакцией организма, связанной с мобилизацией психических качеств функций моторной, мышечной и других физиологических систем. Силовая тренировка с большим весом отягощения и небольшим количеством повторений мобилизует значительное число быстрых мышечных волокон, в то время как тренировка с небольшим весом и большим количеством повторений активизирует мышцы.

Взрывная сила. В условиях спортивной деятельности проявляется в изометрическом и динамическом режимах работы мышц, причем в последнем условии - в преодолении

различного по величине внешнего сопротивления. Проявления взрывной силы в значительной степени связаны с предшествующим состоянием мышц. Скоростная сила проявляется в условиях скоростных движений против относительно небольшого внешнего сопротивления и обеспечивается такими свойствами максимальных усилий, которые определяют стартовую и ускоряющую силу мышц. Для выявления качественных характеристик скоростной силы и в интересах решения проблемы СФП целесообразно рассмотреть принципиальные отношения скорости спортивных движений с быстротой как генеральной двигательной способности и силовым потенциалом мышц в зависимости от внешнего сопротивления. Связь силового потенциала со скоростью рабочего движения, выполняемого против внешнего сопротивления, обнаруживает незначительную степень увеличения величины внешнего сопротивления.

К средствам специальной физической подготовки относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма; во - вторых содержат тренирующие воздействия, чтобы повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает; в третьих, обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

Средства специальной физической подготовки:

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ускорения, рывки на отрезках от 3 м 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 количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м 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.

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. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с отягощением в положении лежа на спине на скамейке.

Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок («Игра в городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, 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 и 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 с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков ловли, передачи, бросков, ведения с правильной 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 2-3м.

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).

4.1.3 Техническая подготовка

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения лицами, проходящими спортивную подготовку, системы движений (техники вида спорта баскетбол), соответствующей особенностям вида спорта баскетбол и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения. Все применяемые упражнения не должны отличаться от соревновательного упражнения по своим структурным признакам. В процессе технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку осуществляется работа по формированию двигательных умений и навыков, связанных с выполнением соревновательного действия.

Двигательное умение – это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, при значительной концентрации внимания и наличии соответствующих двигательных предпосылок. В процессе спортивной тренировки двигательные умения несут вспомогательную функцию и используют в случаях, когда необходимо освоить подводящие упражнения для следующего разучивания более сложных двигательных действий и когда необходимо добиться простого освоения техники соответствующих двигательных действий для последующего формирования двигательных навыков.

Техническая подготовка тесно связана с физическими, психическими, тактическими возможностями спортсмена, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

Содержание программного материала по технической подготовке

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	не ограничив
Остановка прыжком, двумя шагами	+	+	+	+						+
Повороты вперед, назад	+	+								
Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке	+	+								
Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при движении сбоку		+	+	+						+
Ловля мяча одной рукой на месте, в движении		+	+							
Ловля мяча одной рукой в прыжке				+	+	+				+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при движении сбоку			+	+	+	+				+
Передача мяча двумя руками из-за головы	+	+	+							
Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу	+	+	+							
Передача мяча двумя руками на месте и в движении	+	+	+							
Передача мяча двумя руками в прыжке			+	+						+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+					+
Передача мяча одной рукой из-за головы		+	+	+						+
Передача мяча с отскоком в пол одной рукой от плеча, сбоку, снизу		+	+	+	+					+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+					+
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+			+
Передача мяча ближней и дальней рукой		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким и низким отскоком	+	+	+							

Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля	+	+	+							
Ведение мяча на месте	+	+	+							
Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой»	+	+	+	+						+
Обыгрывание соперника с изменением направления, скорости, высоты отскока				+	+	+	+	+	+	+
Обыгрывание соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+	+	+
Обыгрывание соперника с переводом под ногой, за спиной, с использованием несколько приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу	+	+	+							
Броски по кольцу двумя руками сверху (добивание) - для юношей							+	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+				+
Броски по кольцу двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками с места, в движении	+	+	+	+						+
Броски по кольцу двумя руками в прыжке				+	+	+				+
Броски по кольцу двумя руками (средние, дальние)				+	+	+				+
Броски по кольцу двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	+			+
Броски по кольцу двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+	+					+
Броски по кольцу двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	+				+
Броски по кольцу одной рукой сверху, снизу		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой от плеча	+	+	+	+						+
Броски по кольцу одной рукой (добивание)					+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+					+
Броски по кольцу одной рукой с места, в движении	+	+	+	+	+	+				+
Броски по кольцу одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой (средние, дальние)				+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой (ближние)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+

4.1.4 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование

рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства.

**Содержание программного материала по тактической подготовке
(тактика нападения)**

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	не
Выход для получения мяча	+	+	+							+
Выход для отвлечения мяча	+	+	+							+
Розыгрыш мяча		+	+	+	+					+
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выйди»	+	+	+	+						+
Заслон				+	+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка					+	+	+	+	+	+
Скрестный выход				+	+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон					+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков					+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система поэтапного прорыва					+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального			+		+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального			+		+	+	+	+	+	+
Игра в численном				+	+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+		+	+	+	+	+
Раннее нападение					+	+	+	+	+	+

Содержание программного материала по тактической подготовке

(тактика защиты)

Приемы игры	Этапы начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	
Противодействие получению мяча	+	+	+							+
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+							+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+						+
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+	+	+	+	+
Проскальзывание					+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+	+	+
Против малой восьмерки					+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода					+	+	+	+	+	+
Против сдвоенного заслона					+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух					+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты						+	+	+	+	+
Система смешанной защиты							+	+	+	+
Система личного прессинга						+	+	+	+	+
Система зонного прессинга							+	+	+	+
Игра в большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

4.1.5 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это процесс приобретения знаний.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме спортсмены должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, формирование спортивного образа жизни.

Учебный план по теоретической подготовке

Тема	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)						Этап совершенствования спортивного мастерства		
			Год обучения								
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	не ограничивается	
Физическая культура и спорт в России	+	+	+								
История развития баскетбола	+	+	+	+	+						
Режим юного спортсмена	+	+	+	+	+						
Физическое воспитание детей и подростков	+	+	+	+	+						
Сведения о строении детского организма	+	+									
Утомление, его признаки и меры предупреждения	+	+	+							+	
Гигиена спортсменов	+	+	+			+	+				
Спорт и здоровье		+	+				+				
Единая всероссийская спортивная классификация				+							
Физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена			+	+	+	+	+			+	
Органы управления физкультурным движением в РФ						+	+				
Закаливание организма						+					
Виды контроля в спорте							+	+	+	+	
Средства спортивной тренировки							+	+	+	+	
Основы использования средств ОФП								+	+		
Основы психологической готовности спортсмена								+	+		
Роль питания в спортивной подготовке								+	+		
Теоретические основы спортивной тренировки								+	+	+	
Спортсмены против допинга								+	+	+	
Профилактика инфекционных заболеваний								+	+	+	
Травматизм в спорте	+							+	+	+	
Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом	+	+	+			+	+				
Олимпийские игры										+	
Спортивные соревнования, организация и планирование										+	
Официальные правила ФИБА	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена высокой квалификации										+	

4.1.6 Техничко-тактическая, интегральная подготовка

Задачи технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Средства интегральной подготовки:

Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов. Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты. Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды лиц, проходящих спортивную подготовку, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных лиц, проходящих спортивную подготовку. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень тренировочных игр с определенными заданиями для подготовки к соревнованиям. Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в тренировочных играх и установок в календарных

4.1.7 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное

сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления баскетболиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, особенно во время игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста.

4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	1140		
	Физическая культура и спорт в России	114	сентябрь-октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Задачи физической культуры и спорта. Характеристика футбола, включая дисциплины.
	История развития баскетбола	114	октябрь-ноябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Режим юного спортсмена	114	ноябрь-декабрь	Общее понятие о режиме. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий, отдыха. Режим дня, гигиена питания.
	Физическое воспитание детей и подростков	114	декабрь-январь	Баскетбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Формы физического воспитания.
	Сведения о строении детского организма	114	январь-февраль	Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических

				упражнений на организм юных баскетболистов.
	Утомление, его признаки и меры предупреждения	114	февраль-март	Понятие утомления. Признаки утомления. Меры предупреждения утомления.
	Травматизм в спорте	114	март-апрель	Понятие травматизма. Классификация и виды травм. Профилактика травматизма.
	Требования охраны труда обучающихся при занятиях баскетболом	114	май-июнь	Общие требования охраны труда. Требования безопасности перед началом занятий. Требования охраны труда во время проведения занятий баскетболом.
	Официальные правила ФИБА	114	июль-август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	1260/2280		
	История развития баскетбола	74/134	сентябрь-октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Режим юного спортсмена	74/134	октябрь-ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физическое воспитание детей и подростков	74/134	ноябрь-декабрь	Средства и формы физического воспитания детей, их описание и особенности. Принципы физического воспитания.
	Единая всероссийская спортивная классификация	74/134	декабрь-январь	Определение. Кем и для чего разработана, что в нее входит. Нормы и требования ЕВСК.
	Физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена	74/134	январь-февраль	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические основы двигательной активности. Физиологические основы формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

	Органы управления физкультурным движением в РФ	74/134	февраль-март	Понятие. Структура управления физической культурой и спортом в РФ.
	Закаливание организма	74/134	март-апрель	Понятие. Виды закаливания. Основные правила. Этапы закаливания. Польза закаливания.
	Виды контроля в спорте	74/134	май-июнь	Характеристика контроля в спорте. Виды и формы организации контроля.
	Средства спортивной тренировки	74/134	июль-август	Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.
	Основы использования средств ОФП	74/134	октябрь-ноябрь	Понятие об общей физической подготовке баскетболистов. Общая физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества баскетболистов.
	Основы психологической готовности спортсмена	74/134	ноябрь-декабрь	Понятие психологической готовности. Компоненты и проблемы психологической готовности. Особенности индивидуального подхода.
	Роль питания в спортивной подготовке	74/134	декабрь-январь	Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия баскетболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы баскетболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок.
	Теоретические основы спортивной тренировки	74/134	январь-февраль	Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки.
	Спортсмены	74/134	февраль-	Понятие о допинге и

	против допинга		март	антидопинговый контроль. Борьба с допингом.
	Профилактика инфекционных заболеваний	74/134	март-апрель	Понятие инфекционных заболеваний, основные причины заболеваний. Основные способы и принципы профилактики инфекционных болезней. Профилактика.
	Травматизм в спорте	74/134	май-июнь	Травмы в баскетболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.
	Официальные правила ФИБА	76/136	июль-август	Правила игры в баскетбол. Права и обязанности баскетболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Замечания, предупреждения и удаление баскетболистов из игры. Место и значение соревновательных игр в подготовке баскетболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	2520	сентябрь-октябрь	
	Утомление, его признаки и меры предупреждения	210	октябрь-ноябрь	Понятие. Виды. Признаки утомления. Профилактика. Меры профилактики утомления.
	Физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена	210	ноябрь-декабрь	Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды. Возрастные особенности спортивной работоспособности. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.
	Виды контроля в спорте	210	декабрь-январь	Комплексный контроль в баскетболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный.

				Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.
	Средства спортивной тренировки	210	январь-февраль	Понятие. Основные средства и методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.
	Теоретические основы спортивной тренировки	210	февраль-март	Теория и методика спортивной тренировки. Основы спортивной тренировки.
	Спортсмены против допинга	210	март-апрель	Понятие. Проблема допинга в спорте. Вред применения допинга и последствия. Допинг «За» и «Против».
	Профилактика инфекционных заболеваний	210	май-июнь	Основные принципы и меры профилактики инфекционных болезней. Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний.
	Травматизм в спорте	210	июль-август	Понятие. Виды травм. Причины травматизма. Спортивный травматизм во время тренировочных занятий.
	Олимпийские игры	210	сентябрь-октябрь	История Олимпийских игр. Виды. Символика.
	Спортивные соревнования, организация и планирование	210	ноябрь-декабрь	Определение. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований.
	Официальные правила ФИБА	210	февраль-март	Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судей в различных игровых ситуациях. Оформление хода и результатов соревнований.
	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена высокой квалификации	210	март-апрель	Средства и методы восстановления в спорте. Восстановительные мероприятия и реабилитация спортсменов.

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.

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 ПРОГРАММЫ

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):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

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

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

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечения обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки¹¹

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Колич-во изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на тренировочный сп.зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный сп.зал	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренера-преподавателя	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	на тренировочный сп.зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный сп.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 сп.зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на тренировочный сп.зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный сп.зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный сп.зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренировочный сп.зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1

¹¹ Приложение № 10 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ от 14.11.2025 г. № 954

16.	Скакалка	штук	на тренировочный сп.зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный сп.зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на тренировочный сп.зал	20
19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный сп.зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный сп.зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный сп.зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный сп.зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный сп.зал	2
24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный сп.зал	10
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3 х 3»				
25.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный сп.зал	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой¹²

¹² Приложение № 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ от 14.11.2025 г. № 954

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Кроссовки для баскетбола	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Форма игровая (шорты, майка)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденный приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 954;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014);
- Федеральный закон от 14.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденная приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1312).

Список литературных источников:

1. Методика обучения тактике игры в баскетбол : метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / С.Н. Анискина ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - Москва, 1991. - 38 с.: табл. - Библиогр.: с. 38. - беспл.
2. Баскетбол: тактика игры. 5-6 классы. - Москва : Чистые пруды, 2005 (Раменская тип.). - 30 с. - (Библиотечка "Первого сентября; "Спорт в школе"; Вып. 1).
3. Верхошанский, Юрий Витальевич (1928-2010.). Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. - Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 176 с. : ил.; 20 см. - (Наука - спорту).
4. Вуден, Д.Р. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден; Сокр. пер. с англ. Е. Р. Яхонтова. - Москва : Физкультура и спорт, 1987. - 254,[2] с. : ил.
5. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
6. Гомельский, Александр Яковлевич. Баскетбол : Секреты мастера : 1000 баскетбол. упражнений : [Все для тренеров, игроков, судей] / А. Я. Гомельский. - Москва : Изд.-торговый дом "Гранд" : Агентство "ФАИР", 1997. - 223,[1] с. : ил.; 20 см. - (Серия "Спорт").
7. Гомельский, Александр Яковлевич (1928-2005).
8. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - Москва : Гранд : ФАИР-пресс, 2003. - 338, [2] с., [8] л. цв. ил. : ил., табл.
9. Грошев, Андрей Михайлович. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2005. - 23 с.
10. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.
11. Лосева, Ирина Владимировна. Методика специальной подготовки к соревновательной деятельности баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Волгоградская с.-х. акад. - Волгоград, 1997. - 23 с.
12. Приказ Министерства России от 24 января 2022г. № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
13. Спортивные игры [Текст] : техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / [авт.: Ю. Д. Железняк и др.]; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2012 (Тверь : Тверской полиграф. комбинат). - 517, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование).
14. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.
15. Лихачев, Олег Евграфович. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите : учебное пособие / Лихачев О. Е., Фомин С. Г., Мазурина А. В. ; Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. - Смоленск : Смоленская городская типография, 2010. - 58 с.; 21 см.;

16. Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. – Москва, 2012. – 34 с.

17. Нестеровский, Дмитрий Иванович. Баскетбол : теория и методика обучения : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физическая культура" / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 335, [1] с. : ил.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности)

18. Нестеровский, Дмитрий Иванович. Баскетбол : теория и методика обучения : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура / Д. И. Нестеровский. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2007. - 335, [1] с. : ил.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогические специальности).

19. Баскетбол : Учеб. для вузов физ. культуры / [Костикова Л. В., Преображенский И. Н., Портнов Ю. М. и др.]; Под общ. ред. Ю. М. Портнова. - Москва : АО "Астра семь", 1997. - 479 с. : ил.; 22 см.

20. Баскетбол : Учеб. для вузов физ. культуры / [Костикова Л. В., Преображенский И. Н., Портнов Ю. М. и др.]; Под общ. ред. Ю. М. Портнова. - Москва : АО "Астра семь", 1997. - 479 с. : ил.; 22 см.;

21. Павел Гоогге. Заглавие. Как научить баскетболу. Место издания. Пермь. Издательство. б. и. Год издания. 2021. Объем. 415, [1] с.

22. Вуттен, Морган. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха [Текст] / Морган вуттен, Джо Вуттен ; [пер. с англ. В. Спивак и др.]. - 3-е изд. - Москва : Нац. баскетбольный проект Бруклинский Мост, печ. 2016. - 301 с. : ил., табл.; 29 см.;

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://www.sports.ru>
2. <http://www.slamdunk.ru>
3. <http://www.world-sport.org>
4. <http://www.consultant.ru>
5. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
6. Российская федерация баскетбола <https://russiabasket.ru/>
7. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
8. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>
9. Олимпийский комитет России <http://www.roc.ru/>
10. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
