

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«МОСКОВСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ»  
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ**

Приложение к приказу  
от 13 января 2023 г. № 3

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБУ ДО «Московская  
баскетбольная академия»  
от 13 января 2023 г. № 3

РАССМОТРЕНА  
Тренерским советом  
ГБУ ДО «Московская баскетбольная  
академия»  
Протокол от 13.01.2023 № 1

Директор  
ГБУ ДО «Московская баскетбольная  
академия»  
\_\_\_\_\_ Д.Е. Яценко

«13» января 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

**МОСКВА, 2023**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	6
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	8
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	10
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ БАСКЕТБОЛ И БАСКЕТБОЛ 3x3.....	12
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ БАСКЕТБОЛ И БАСКЕТБОЛ 3X3 ВИДА СПОРТА БАСКЕТБОЛ.....	12
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	18
СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ И ГОДАМ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	23
ОБЪЁМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ БАСКЕТБОЛ И БАСКЕТБОЛ 3x3 .....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	24
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	26
ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН .....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	28
ОБЪЁМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	29
КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	33
ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ.....	33
ПРИЛОЖЕНИЕ 8.....	45
ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	45
ПРИЛОЖЕНИЕ 9.....	48
ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ 10.....	56
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	56

ПРИЛОЖЕНИЕ 11.....	68
КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 12.....	69
КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).....	69
ПРИЛОЖЕНИЕ 13.....	70
НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА.....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ 14.....	71
НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....	71
ПРИЛОЖЕНИЕ 15.....	72
КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	72
ПРИЛОЖЕНИЕ 16.....	73
КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) .....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 17.....	74
НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....	74
ПРИЛОЖЕНИЕ 18.....	75
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА .....	75
ПРИЛОЖЕНИЕ 19.....	76
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА .....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 20.....	77
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА .....	77
ПРИЛОЖЕНИЕ 21.....	78

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА .....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ 22.....	79
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ВТОРОГО ГОДА .....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 23.....	80
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО ГОДА .....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 24.....	81
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЧЕТВЁРТОГО ГОДА .....	81
ПРИЛОЖЕНИЕ 25.....	82
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЯТОГО ГОДА .....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 26.....	83
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ 27.....	84
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....	84
ПРИЛОЖЕНИЕ 28.....	85
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	85
ПРИЛОЖЕНИЕ 29.....	95
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	95
ПРИЛОЖЕНИЕ 30.....	107
ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	107
ПРИЛОЖЕНИЕ 31.....	107
ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ ...	109
ПРИЛОЖЕНИЕ 32.....	107
ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ ДОКУМЕНТОВ .....	111
ПРИЛОЖЕНИЕ 33.....	114
ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	114
ПРИЛОЖЕНИЕ 34.....	117

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	117
ПРИЛОЖЕНИЕ 35.....	120
ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	120
ПРИЛОЖЕНИЕ 36.....	121
ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПО ПРОГРАММЕ.....	121

## І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах баскетбол и баскетбол 3х3 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71656) (далее – ФССП), в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская баскетбольная академия» Департамента спорта города Москвы (далее – ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»).

Номер код-вид спорта «Баскетбол» - 0140002611Я и наименование спортивных дисциплин:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я
Баскетбол 3х3	014	001	2	6	1	1	Я

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1312, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08. 2022, регистрационный № 69795);

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2021 № 419 «Об утверждении программы развития баскетбола в Российской Федерации до 2024 года»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 182 «Об утверждении правил вида спорта «Баскетбол»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71656);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» Требования и условия их выполнения по виду спорта «баскетбол» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30.12.2021, регистрационный № 66750);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 (регистрационный № 61573);

- Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Министерством спорта Российской Федерации 23.08.2017 (Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 23.08.2017 № ИСХ-04-3-13/10942);

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 17.05.2021).

- Распоряжение Департамента спорта города Москвы от 04.03.2020 № 64 «Об утверждении методики информационного наполнения автоматизированной информационной системы «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы» (с изменениями);

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская баскетбольная академия» Департамента спорта города Москвы.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

ФССП определяет преимущественную направленность каждого из этапов спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

4) на этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

2. 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, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, указаны в приложении 1 к Программе.

4. Объем Программы приведен в приложении 2 к Программе.

5. Форма обучения – очная.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

– учебно-тренировочные занятия, в т.ч.:

групповые учебно-тренировочные занятия;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

смешанные учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные занятия, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- теоретические учебно-тренировочные занятия, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- модельные учебно-тренировочные занятия;
- контрольные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия<sup>1</sup>, в т.ч.:
  - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, в т.ч.:
    - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
    - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
    - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
    - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям города Москвы;
    - специальные учебно-тренировочные мероприятия, в т.ч.:
      - учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
      - восстановительные мероприятия;
      - мероприятия для комплексного медицинского обследования;
      - учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
      - просмотровые учебно-тренировочные мероприятия;
  - спортивные соревнования, в т.ч.:
    - подготовительные соревнования;
    - контрольные соревнования;
    - подводящие (модельные) соревнования;
    - отборочные соревнования;
    - основные (главные) соревнования;
  - игры;
  - медицинские, медико-биологические мероприятия;
  - восстановительные мероприятия;
  - самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
  - работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
  - инструкторская и судейская практика, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
  - контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
  - ведение дневника обучающегося/спортсмена, дневника самоконтроля;
  - домашнее задание, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
  - мероприятия по спортивному отбору и спортивной ориентации.

6. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведен в приложении 4 к Программе.

6.1. Программа рассчитывается на 52 (пятьдесят две) недели в год.

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

<sup>1</sup> Перечень учебно-тренировочных мероприятий приведен в приложении 3 к Программе.

6.3. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план с учетом распределения часов на самостоятельную подготовку приведен в приложении 4 к Программе.

6.4. Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки приведен в приложении 5 к Программе.

6.5. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении 6 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним  
приведены в приложении 7 к Программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки приведены в приложении 8 к Программе.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки приведены в приложении 9 к Программе.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта баскетбол;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорту, в том числе о виде спорта баскетбол;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Ценности спорта» на сайте «РУСАДА»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта баскетбол и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Ценности спорта» (до 13 лет) и/или курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте «РУСАДА»;
- 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 обучения и в последующие годы;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), соответствующий нормативным требованиям для учебно-тренировочного этапа, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте «РУСАДА»;
- 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;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды города Москвы;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), соответствующий нормативным требованиям для этапа совершенствования спортивного мастерства, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

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

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений антидопинговых правил;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте «РУСАДА»;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских

спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), соответствующий нормативным требованиям для этапа высшего спортивного мастерства, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды города Москвы и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, тестов, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

12.1. Методика проведения контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей физической, специальной физической и технической подготовки приведена в приложении 10 к Программе.

12.2. Примерные Тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике по этапам и годам подготовки приведены в приложениях 11 – 19 к Программе.

12.3. Критерии оценивания тестов по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике приведены в приложении 20 к Программе.

13. Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания), нормативы (испытания) общей физической и специальной физической подготовки приведены в приложениях 21 – 24 к Программе и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в приложениях 22 – 24 к Программе. Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания), нормативы (испытания) технической подготовки приведены в приложениях 25 – 27 к Программе.

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ БАСКЕТБОЛ И БАСКЕТБОЛ 3x3**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки приведен в приложениях 28 – 37 к Программе. В приложениях 38 – 47 к Программе приведены примерные планы-графики годичного цикла подготовки по этапам и годам спортивной подготовки.

15. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам и годам спортивной подготовки приведен в приложении 48 к Программе. Учебно-тематический план психологической подготовки по этапам и годам спортивной подготовки приведен в приложении 49 к Программе.

#### **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ БАСКЕТБОЛ И БАСКЕТБОЛ 3x3 ВИДА СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта баскетбол относятся особенности вида спорта баскетбол и его спортивных дисциплин.

16.1. Особенности вида спорта баскетбол в спортивной дисциплине баскетбол являются:

- вариативность скорости и направлений передвижений;
- разнообразие способов выполнения двигательных действий;
- согласованность действий разных частей тела;
- высокий динамизм развития обстановки в игре;
- постоянная смена двигательных действий игроков от одних действий к другим;
- постоянное чередование атакующих и защитных действий;
- тактическое многообразие;

- задействование в едином комплексе почти всех групп мышц и систем организма;
- высокий уровень общей и специальной физической подготовки игроков (атлетизм);
- разнообразие проявляемых basketболистами физических качеств и специальных двигательных навыков;
- преобладание скоростно-силового режима мышечной работы.

Профессиональный basketболист в среднем за игру:

- передвигается с дриблингом 250 метров;
- 350 раз меняет темп движений;
- 50 раз останавливается после бега;
- 500 раз меняет направление движений;
- выполняет в защите 500 движений ногой и 150 руками;
- делает 260 наклонов туловища и 300 поворотов;
- около 80 раз владеет мячом, в общем 3,5 – 4 минуты;
- пробегает 5 – 7 километров, из них 40 % в максимальном темпе;
- выполняет рывки с максимальной скоростью на расстояние от 3 до 20 метров до 190 раз;
- совершает от 130 до 150 прыжков;
- чередует активные фазы игровой деятельности продолжительностью от 27 – 28 секунд с пассивными фазами до 20-21 секунды.

16.2. Особенностими спортивной дисциплины basketбол 3x3 вида спорта basketбол являются (при сравнении с дисциплиной basketбол):

- ограниченное пространство, время и количество участников;
- более высокая динамичность игры;
- более контактная игра;
- более активные единоборства между нападающим и защитником;
- повышенные требования к универсализации игроков;
- более высокие требования к техническому мастерству и уровню общей и специальной физической подготовки игроков (атлетизму);
- особую значимость приобретают снайперские качества игроков;
- преобладание активных фаз игровой деятельности над пассивными.

16.3. Наиболее значимыми физическими качествами в виде спорта basketбол во всех спортивных дисциплинах являются координация, взрывная сила, скоростные качества, скоростно-силовые качества, максимальная сила, специальная выносливость.

16.4. В виде спорта basketбол особая роль отводится тактическому мышлению, наблюдательности, вниманию, тактильным ощущениям, двигательному, вестибулярному, зрительному и слуховому анализаторам

16.5. Вид спорта basketбол требует проявления практически всех двигательных качеств при определяющем значении скоростно-силовых компонентов.

16.6. Содержание и направленность спортивной подготовки в виде спорта basketбол по спортивным дисциплинам basketбол и basketбол 3x3 определяется требованиями вида спорта к развитию физических качеств и функциональной подготовленности.

16.7. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и особенностей спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта basketбол, по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

16.9. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации (города Москвы) по виду спорта basketбол (дисциплины basketбол и basketбол 3x3) и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта basketбол (дисциплины basketбол и basketбол 3x3) не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

16.10. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на

основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта баскетбол.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17. Материально-технические условия реализации Программы:

17.1. Реализация Программы осуществляется на спортивных объектах, находящихся в оперативном управлении ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»:

– физкультурно-оздоровительный комплекс с бассейном ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» структурное подразделение «Спортивная школа олимпийского резерва «Глория» имени Ю.И. Бирюкова (123056, г. Москва, ул. Зоологическая, дом 26 А), в наличии: спортивный зал № 1 (32 м x 20 м), спортивный зал № 2 (20 м x 12 м), тренажерный зал (13 м x 7,2 м), бассейн плавательный 25-ти метровый крытый (25 м x 7,05 м), раздевалки, душевые, медицинский пункт<sup>2</sup>;

– физкультурно-оздоровительный комплекс ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» структурное подразделение «Спортивная школа олимпийского резерва «Гольяново» (107497, г. Москва, ул. Новосибирская, дом 11 А), в наличии: зал спортивный (36 м x 18 м), зал тренажерный (12 м x 6 м), раздевалки, душевые, медицинский пункт<sup>2</sup>;

– физкультурно-оздоровительный комплекс ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» структурное подразделение «Спортивная школа олимпийского резерва «Тимирязевская» (127591, г. Москва, ул. 800-летия Москвы, дом 7 Б), в наличии: спортивный зал № 1 (32,2 м x 18,4 м), спортивный зал № 2 (27,18 м x 18,5 м), зал спортивный № 3 (26 x 11,2 м), тренажерный зал (30 м x 5 м), раздевалки, душевые, медицинский пункт<sup>2</sup>;

– физкультурно-оздоровительный комплекс ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» структурное подразделение «Спортивная школа олимпийского резерва «Тринта» имени Ю. Я. Равинского» (117152, г. Москва, Загородное шоссе, дом 2 А), в наличии: спортивный зал № 1 (36 м x 18 м), спортивный зал № 2 (34,46 м x 17,78 м), спортивный зал № 3 (35,48 x 24,32 м), зал тренажерный (15,67 x 7,31), зал для общей физической подготовки (17,73 x 7,29), раздевалки, душевые, медицинский пункт<sup>2</sup>;

– спортивно-оздоровительный лагерь «Олимпийские надежды» (108828, г. Москва, село Былово, дом б/н, строение Г), в наличии: 4 (четыре) спортивных зала («Нижний ФОК» 36 м x 18 м, «Детский ФОК» 24 м x 12 м, «Вальдеман большой зал» 36 м x 24 м, «Вальдеман малый зал» 36 м x 20 м), плоскостные сооружения: площадка для игры в баскетбол № 1 (24 м x 12 м), площадка для игры в баскетбол № 2, «Крытая площадка» (36 м x 36 м), площадка для игры в баскетбол № 3 (31 м x 18 м), универсальная спортивная площадка (42 м x 21 м), раздевалки, душевые, медицинский пункт<sup>2</sup>.

17.2. Реализация Программы также осуществляется на безвозмездной основе на других спортивных объектах, право пользования которыми определяется на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации. В наличии тренировочные спортивные залы, тренажерные залы, раздевалки, душевые..

17.3. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для реализации Программы, приведен в приложении 51 к Программе.

17.4. Обеспечение спортивной экипировкой обучающихся по Программе приведено в приложении 52 к Программе.

---

<sup>2</sup> Медицинский пункт оборудован в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554)

17.5. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554). Углубленный медицинский осмотр обучающиеся по Программе проходят в государственном автономном учреждении здравоохранения города Москвы «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы» на основании заключенного договора и исполнения предварительных заявок на проведение углубленного медицинского осмотра в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Обучение по Программе могут осуществлять:

- тренер-преподаватель;
- старший тренер-преподаватель;
- тренер;
- старший тренер;
- инструктор по спорту;
- специалист по антидопинговому обеспечению;
- аналитик по виду спорта;
- тренер-консультант;
- тренер-физиолог.

18.2. Организационно-методическое обеспечение Программы могут осуществлять:

- инструктор-методист;
- старший инструктор-методист;
- специалист по антидопинговому обеспечению
- врач по спортивной медицине;
- аналитик по виду спорта;
- тренер-консультант;
- тренер-физиолог.

18.3. ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» полностью укомплектовано тренерами, тренерами-преподавателями, педагогическими, руководящими и иными работниками, осуществляющими спортивную подготовку, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленными профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерством труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.4. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера, тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера, 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).

18.5. ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров, тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих спортивную подготовку, и право указанной категории работников на дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки с периодичностью, регламентируемой действующим законодательством Российской Федерации и локальными актами ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<sup>3</sup>.

19. Информационно-методические условия реализации Программы: Программа составлена на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и в соответствии нормативными правовыми документами, указанными в приложении 53 к Программе.

19.2. Методика реализации Программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

- общеметодических принципов физического воспитания:
  - сознательности и активности;
  - наглядности;
  - доступности и индивидуализации;
  - систематичности.
- специфических принципов методики физического воспитания:
  - непрерывности процесса физического воспитания;
  - системного чередования нагрузок и отдыха;
  - постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
  - адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;
  - циклического построения системы занятий;
  - возрастной адекватности направлений процесса физического воспитания.
- специфических принципов спортивной подготовки:
  - устремленность к высшим достижениям;
  - углубленная специализация;
  - единство общей (фундаментальной, базовой) и специальной подготовки;

---

<sup>3</sup> Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 № 2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный № 67266), профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерством труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615)

непрерывность тренировочного процесса;  
единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;  
волнообразность нагрузок;  
вариативность нагрузок;  
цикличность процесса подготовки;  
единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.  
единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами;  
взаимосвязь процесса подготовки с профилактикой травматизма.

19.1. Тренеры, специалисты ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия», реализующие Программу и осуществляющие методическое обеспечение Программы, работают в автоматизированной информационной системе «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы» (далее – ИАС Спорт), содержащую подсистемы и сервисы «Спортсмены», «Тренеры», «Спортивные организации», «Спортивные объекты», «Спортивные мероприятия», «Виды спорта», «Услуги», «Разряды и звания», «Научные работы», «Электронное расписание», «Личный кабинет тренера».

19.2. Информационно-методическое обеспечение, рекомендуемое при реализации Программы и осуществлении организационно-методического сопровождения, в том числе литературные источники, электронные образовательные ресурсы, аудиовизуальные средства представлены в приложениях 54 – 57 к Программе.

**СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ И ГОДАМ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и годам подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для структурных подразделений ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» – спортивных школ и спортивных школ олимпийского резерва

**ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ»**

Этапы спортивной подготовки и годы спортивной подготовки*	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) <sup>4</sup>	Наполняемость (человек) <sup>5</sup>
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	3	8	15
Этап начальной подготовки первого года	1	8	15
Этап начальной подготовки второго года	1	9	15
Этап начальной подготовки третьего года	1	10	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 – 5	11	12

\*Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, по решению тренерского совета возможно повторное прохождение этапа и нахождение на этапе подготовки не более одного года спортивной подготовки, но не более двух лет;

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

5 Установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71656)

## ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ»

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года	1	11	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года	1	12	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года	1	13	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года	1	14	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года	1	15	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ 3x3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Этап начальной подготовки первого года	1	8	15
Этап начальной подготовки второго года	1	9	15
Этап начальной подготовки третьего года	1	10	15

## ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ 3x3»

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 – 5	11	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года	1	11	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года	1	12	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года	1	13	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года	1	14	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года	1	от 15 и старше	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и годам подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки для структурного подразделения ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» «Центр высшего спортивного мастерства»

ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ»

Этапы спортивной подготовки и годы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) <sup>6</sup>	Минимальная наполняемость (человек) <sup>7</sup>
1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	от 15 и старше	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года	1	от 15 и старше	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

<sup>6</sup> Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки

<sup>7</sup> Установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71656)

Продолжение таблицы 2

ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ 3x3»

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	от 15 и старше	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года	1	от 15 и старше	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

ОБЪЁМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ БАСКЕТБОЛ И БАСКЕТБОЛ 3x3

Таблица 3

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол по спортивным дисциплинам баскетбол и баскетбол 3x3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Свыше трёх лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До трёх лет						
	До года	Свыше года	Первого года	Второго года	Третьего года				
Количество часов в неделю <sup>8</sup>	4,5	6	8	8	10	12	16	20	
Общее количество часов в год	234	312	416	416	520	624	832	1040	

<sup>8</sup> Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» дисциплины «баскетбол» и «баскетбол 3x3» рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут)

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия<sup>9</sup>

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14

<sup>9</sup> В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71656)

1	2	3	4	5	6
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 5

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ (СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ БАСКЕТБОЛ И БАСКЕТБОЛ 3x3)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (в часах)	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Без ограничений	Без ограничений
		Недельная нагрузка (ч)									
		4,5	6	6	8	8	10	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (ч)									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп									
		Дисциплина "баскетбол"									
15	15	15	12	12	12	12	12	6	4		
Дисциплина "баскетбол 3x3"											
15	15	15	12	12	12	12	12	6	4		
1	Общая физическая подготовка	48	58	58	62	62	78	82	82	100	125
2	Специальная физическая подготовка	34	50	50	71	71	88	106	106	167	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	27	27	34	63	63	83	104
4	Техническая подготовка	77	99	99	104	104	130	128	128	117	145
5	Тактическая подготовка	29	34	34	37	37	48	84	84	112	128
6	Теоретическая подготовка	14	16	16	18	18	24	16	16	18	24
7	Психологическая подготовка	–	8	8	12	12	11	25	25	36	36
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	1	1	4	5	5	24	43
11	Инструкторская практика	–	–	–	4	4	4	2	2	4	4
12	Судейская практика	–	–	–	4	4	6	4	4	13	17
13	Интегральная подготовка	26	40	40	67	67	84	100	100	149	197
Итого количество часов в год		234	312	312	416	416	520	624	624	832	1040

Таблица 6

**Годовой учебно-тренировочный план  
с учетом распределения часов на самостоятельную подготовку**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (в часах)	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трёх лет			Свыше трёх лет				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Без ограничений	Без ограничений
		Недельная нагрузка (ч)									
		4,5	6	6	8	8	10	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (ч)									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп									
		Дисциплина "баскетбол"									
		15	15	15	12	12	12	12	12	6	4
		Дисциплина "баскетбол 3х3"									
		15	15	15	12	12	12	12	12	6	4
1	Общая физическая подготовка	42	52	52	55	55	70	70	70	82	106
2	Специальная физическая подготовка	31	44	44	63	63	80	82	82	110	143
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	27	27	34	63	63	83	104
4	Техническая подготовка	63	77	77	73	73	105	105	105	100	119
5	Тактическая подготовка	16	27	27	31	31	45	82	82	105	118
6	Теоретическая подготовка	9	9,5	9,5	9	9	12	11	11	14	14
7	Психологическая подготовка	–	6	6	10	10	11	13	13	20	22
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	11	19
11	Инструкторская практика	–	–	–	4	4	4	2	2	4	4
12	Судейская практика	–	–	–	2	2	6	4	4	10	14
13	Интегральная подготовка	20,5	31,5	31,5	54	54	60	64	64	122	170
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	46,5	58	58	79	79	84	119	119	162	198
14.1	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	7	8	12	12	18	19
14.2	Специальная физическая подготовка	3	6	6	8	8	8	24	24	57	65
14.3	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.4	Техническая подготовка	14	22	22	31	31	25	23	23	17	26
14.5	Тактическая подготовка	13	7	7	6	6	3	2	2	7	10
14.6	Теоретическая подготовка	5	6,5	6,5	9	9	12	5	5	4	10
14.7	Психологическая подготовка	–	2	2	2	2	–	12	12	16	14
14.8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	1	1	4	5	5	13	24
14.11	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.12	Судейская практика	–	–	–	2	2	–	–	–	3	3
14.13	Интегральная подготовка	5,5	8,5	8,5	13	13	24	36	36	27	27
	Общее количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка	234	312	312	416	416	520	624	624	832	1040

## ОБЪЁМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 7

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр (количество игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет		
<b>СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА БАСКЕТБОЛ</b>						
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	–	–	1	1	1	1
Основные	–	–	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40
<b>СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА БАСКЕТБОЛ 3x3</b>						
Контрольные	–	–	10	10	5	5
Отборочные	–	–	1	1	1	1
Основные	–	–	3	3	5	10
Игры	–	–	20	20	20	20

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1	2	3
<b>1. Профорientационная деятельность</b>		
1.1. Судейская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	<p>Весь период В течение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности</p>
1.2. Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	<p>Весь период В течение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности</p>

1	2	3
<b>2. Здоровьесбережение</b>		
<p>2.1. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>– подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами баскетбола.</li> </ul>	<p>В течение года</p>
<p>2.2. Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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)</li> </ul>	<p>В течение года</p>
<b>3. Патриотическое воспитание</b>		
<p>3.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите, сохранение традиций и развитие вида спорта баскетбол, пример легендарных спортсменов, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия</p>	<p>В течение года</p>
<p>3.2. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>– тематических физкультурно-спортивных праздниках</li> </ul>	<p>В течение года</p>

1	2	3
<b>3. Патриотическое воспитание</b>		
<p>3.3. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях с целью не только достижения максимального спортивного результата, но и направленных на патриотическое, нравственное воспитание подрастающего поколения, сохранение и уважение традиций)</p>	<p>Участие в спортивных мероприятиях, проводимых ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– турнир «День защитника Отечества»;</li> <li>– турнир «Международный женский день»;</li> <li>– турнир «Сегодня играем в мини, завтра в большой баскетбол»;</li> <li>– турнир «День Победы»;</li> <li>– турнир «Победный мяч»;</li> <li>– турнир на призы заслуженного тренера Российской Федерации В.Г. Башкировой;</li> <li>– турнир, памяти заслуженного мастера спорта СССР, олимпийского чемпиона, А.А. Болошева;</li> <li>– турнир, посвященный памяти заслуженного тренера СССР Ю.И. Бирюкова;</li> <li>– турнир памяти заслуженного тренера СССР Н.А. Максимовой;</li> <li>– турнир, посвященный памяти тренеров;</li> <li>– турнир «Московская осень»;</li> <li>– турнир памяти заслуженного тренера РСФСР Ю.Я. Равинского;</li> <li>– турнир «Зимняя Москва»;</li> <li>– турнир «Новогодние шишки»;</li> <li>– турнир «Первые шаги».</li> </ul>	<p>В течение года в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы</p>
<p>3.4. Профилактические мероприятия по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей</p>	<p>Профилактические беседы, встречи с организаторами спортивных соревнований, тренерским составом, спортсменами о недопустимости на соревнованиях конфликтов и ситуаций, направленных на разжигание межнациональной и религиозной вражды.</p>	<p>Ежеквартально</p>
<p>3.5. Профилактическая антинаркотическая работа</p>	<p>Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Влияние наркотических средств на тело и разум»;</li> <li>«Вред наркомании и профилактика пагубной зависимости»;</li> <li>«Здоровый образ жизни спортсмена без наркотиков»;</li> <li>«Уголовная ответственность за употребление, хранение, распространение наркотиков, наркотических и психотропных веществ».</li> </ul>	<p>Ежеквартально</p>

1	2	3
<b>4. Развитие творческого мышления</b>		
4.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>– развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>– правомерное поведение болельщиков;</li> <li>– расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	В течение года

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Таблица 9

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

Мероприятие	Форма мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
1. Весёлые старты «Честная игра»	Весёлые старты Практическое учебно-тренировочное занятие	Октябрь	В соответствии с Программой мероприятия <sup>10</sup> . Мероприятие проводится для обучающихся на этапе начальной подготовки первого года. Фото/видео отчет о проведённом мероприятии обязателен.

<sup>10</sup> Программа мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: обучающиеся этапа начальной подготовки первого года

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации: проведение интерактивных учебно-тренировочных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА на темы:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- ценности спорта.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada_complete_pack_6a.pdf) [https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada\\_complete\\_pack\\_6a.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada_complete_pack_6a.pdf))

## 1. Равенство и справедливость

## 1.1. 1-й вариант

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

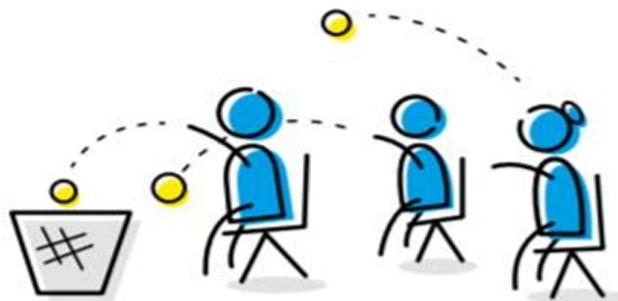


Рисунок 1 – Выполнение задания «Равенство и справедливость»

### 1.2. 2-й вариант

Правила: участники делятся на две команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка, баскетбольный мяч и волейбольный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

Какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

### 1.3. Эстафета проводится с одинаковым инвентарем.

## 2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны площадки. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

Как бы вы могли улучшить данную игру?

Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

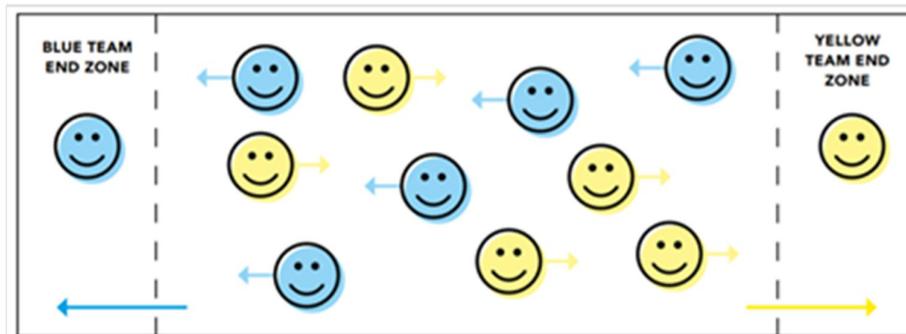


Рисунок 2 – Выполнение задания «Роль правил в спорте»

### 3. Ценности спорта

Распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, злость, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правила противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики) словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10 – 12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, вернуть ее обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова.  
Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

Что не относится к ценностям спорта?

Почему допинг является негативным явлением в спорте?

### 4. Финальная игра

Распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» или «БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек – 1 мин) они должны собрать фразу «БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь держат в руках буквы, сохраняя фразу). Цель: объединить участников обеих команд по девизом «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ» или «БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ».

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Теоретическое занятие		<ul style="list-style-type: none"> <li>– допинг – это обман;</li> <li>– необходимо знать и соблюдать правила для того, чтобы игра была честной;</li> <li>– необходимо уважать себя и соперников;</li> <li>– необходимо заботиться о своем здоровье;</li> <li>– игра должна приносить удовольствие.</li> </ul> Занятие можно проводить в дистанционном формате.
3. Домашнее задание «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список». Проверка лекарственных препаратов»	Домашнее задание	1 раз в месяц в период с декабря по июнь включительно	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет 1 – 3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке на сайте «РУСАДА»: <a href="https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/?ysclid=lcl0j76hyz173029196">https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/?ysclid=lcl0j76hyz173029196</a> , на сайте Российской Федерации Баскетбола: <a href="https://russiabasket.ru/antidoping">Антидопинг / Российская Федерация Баскетбола (russiabasket.ru) https://russiabasket.ru/antidoping</a>

<p>4. Образовательный онлайн-курс «Ценности спорта»</p>	<p>Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование</p>	<p>1 раз в год</p>	<p>Работа с курсом осуществляется совместно с родителем/законным представителем. Учетная запись обучающегося в возрасте от 7 лет до 13 лет (включительно) на сайте «РУСАДА» оформляется через профиль, оформленный на родителя/законного представителя. Курс состоит из 6 разделов, 15 слайдов, включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Все материалы доступны с аудиодорожкой. Ссылка на курс на сайте «РУСАДА»: <a href="https://course.rusada.ru/course/2">https://course.rusada.ru/course/2</a>. По завершении курса необходимо получить сертификат. Образовательный курс «Ценности спорта» проходят обучающиеся в возрасте от 7 до 13 лет (включительно) Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p>
---	---	--------------------	---

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
5. Ознакомление родителей / законных представителей с антидопинговыми правилами		При подписании договора	
6. «Роль родителей / законных представителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание Беседа с родителями		<p>Возможно проведение в дистанционном формате с показом презентации. Рассматриваемые темы:</p> <p>деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;</li> <li>– виды нарушений антидопинговых правил;</li> <li>– роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена;</li> <li>– роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил;</li> <li>– проблема допинга вне профессионального спорта;</li> <li>– группы риска;</li> <li>– последствия допинга;</li> <li>– сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;</li> <li>– знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a></li> </ul> <p>Использовать памятки для родителей/законных представителей Памятки (<a href="http://rusada.ru">rusada.ru</a>) <a href="https://www.rusada.ru/education/materials/">https://www.rusada.ru/education/materials/</a></p> <p>Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/?ysclid=1cl0j76hyz173029196">https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/?ysclid=1cl0j76hyz173029196</a></p>

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
7. Беседа «Что такое допинг? Допинг: истоки и последствия»	Беседа	Сентябрь	Занятие можно проводить в дистанционном формате.
8. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	Теоретическое занятие	Октябрь	- Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты Занятие можно проводить в дистанционном формате. - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга. Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
9. Образовательный онлайн-курс «Ценности спорта»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Учетная запись обучающегося в возрасте от 7 лет до 13 лет (включительно) на сайте «РУСАДА» оформляется через профиль, оформленный на родителя/законного представителя. Курс состоит из 6 разделов, 15 слайдов, включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Все материалы доступны с аудиодорожкой. Ссылка на курс на сайте «РУСАДА»: <a href="https://course.rusada.ru/course/2">https://course.rusada.ru/course/2</a> . По завершении курса необходимо получить сертификат. Образовательный курс «Ценности спорта» проходят обучающиеся в возрасте от 7 до 13 лет (включительно). Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
10. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения спортсменами от 14 лет. По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
11. Ознакомление родителей / законных представителей с антидопинговыми правилами		При подписании договора	
12. Ознакомление обучающихся, достигших возраста 14-ти лет с антидопинговыми правилами под роспись		При подписании договора	
13. «Роль родителей / законных представителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание Беседа с родителями	Сентябрь Октябрь Апрель	Возможно проведение в дистанционном формате с показом презентации. Рассматриваемые темы: деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; – определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу; – документы, регламентирующие антидопинговую деятельность; – виды нарушений антидопинговых правил; – ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил; – роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена; – роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил; – проблема допинга вне профессионального спорта; – группы риска; – последствия допинга; – сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций; – правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ); – процедура допинг-контроля;

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– образовательные программы для спортсменов, состоящих в пулах тестирования;</li> <li>пулы тестирования и система ADAMS;</li> <li>– запрещенное сотрудничество%</li> <li>– знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом <a href="http://rusada.triagonal.net">rusada.triagonal.net</a></li> </ul> <p>Использовать памятки для родителей/законных представителей Памятки (rusada.ru) <a href="https://www.rusada.ru/education/materials/">https://www.rusada.ru/education/materials/</a></p> <p>Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.</p>
14. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	В течение года	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения тренерами-преподавателями, тренерами и специалистами По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
15. Диспут «Допинг – угроза здоровью и карьере спортсмена»	Диспут	В течение года	Занятие можно проводить в дистанционном формате.
16. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	Теоретическое занятие	В течение года	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты</li> </ul> <p>Занятие можно проводить в дистанционном формате.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга.</li> </ul> <p>Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»</p>
17. Теоретическое занятие Процедура допинг-контроля	Теоретическое занятие	В течение года	<p>Лекция с элементами интерактива - Стадии и процессы допинг-контроля: - планирование тестирования, - тестирование, - расследования, - предоставление информации о местонахождении - разрешение на терапевтическое использование, - отбор и обращение с пробами, - лабораторный анализ, - обработка результатов, - необходимые расследования или разбирательства, - окончательное решение по апелляции, - приведение в исполнение последствий нарушения. - Участие спортсмена в процессе тестирования: получение</p>

			уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена. Занятие можно проводить в дистанционном формате. Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
18. Беседа «Допинг: история и современность», «Причины борьбы с допингом»	Беседа	В течение года	Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие. Занятие можно проводить в дистанционном формате. Специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА»
19. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения спортсменами от 14 лет. По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
20. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения тренерами-преподавателями, тренерами и специалистами По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее — запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

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, осуществляющие 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 спорта.

В ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» планирование и проведение антидопинговой работы проводится в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими обучающимися, своевременное информирование о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

План профилактических антидопинговых мероприятий (далее План) составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Международного стандарта по образованию Всемирного антидопингового Кодекса.

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность спортсменов;
- Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них;
- Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции;

- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие обучающиеся, элитные спортсмены, тренеры и т.д.), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана — предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

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

- Наличие запрещенных субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

- 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 внесоревновательной период.

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

- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

- 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде Учреждения.

**ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 10

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Задачи	Практические мероприятия / Содержание	Сроки проведения
1	2	3	4
<b>1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1.1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ассистирование тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочных занятий, иных мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники вида спорта на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу и в тренажерном зале (на тренажерных устройствах);</li> <li>– освоение умений организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту;</li> <li>– демонстрация обучающимся техники выполнения упражнений вида спорта;</li> <li>– самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного по заданию тренера-преподавателя;</li> <li>– ассистирование при обучении основным техническим элементам и приемам обучающихся этапа начальной подготовки;</li> <li>– ассистирование при обучении обучающихся этапа начальной подготовки безопасному использованию спортивного оборудования, инвентаря и экипировки. Демонстрация техники безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;</li> <li>– ассистирование при выявлении ошибок в технике выполнения двигательного действия и их разъяснение;</li> <li>– самостоятельное выявление ошибок при выполнении технических приемов игры в баскетбол;</li> <li>– контроль посещения обучающимися занятий по виду спорта;</li> </ul>	<p align="center">Весь в период В процессе проведения учебно- тренировочных занятий</p>

1	2	3	4
<b>1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1.1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ассистирование и помощь при проведении тестирования;</li> <li>– ведение дневника самоконтроля.</li> </ul>	<p>Весь в период</p> <p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий</p>
1.2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя, инструктора-методиста, инструктора по спорту.</li> </ul>	<p>В соответствии с календарный планом воспитательной работы</p>
1.3.	Подготовка судей, судей-секретарей по баскетболу	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии;</li> <li>– правила игры в баскетбол;</li> <li>– жесты судей;</li> <li>– приобретение навыков судейства в качества помощника судьи, секретаря;</li> <li>– секретарь и помощник секретаря: обязанности, протокол игры;</li> <li>– секундометрист: обязанности;</li> <li>– теоретические основы судейства, механика судейства, общие принципы.</li> </ul>	<p>Весь в период</p> <p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований</p> <p>В соответствии с планом-графиком</p>
<b>2. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</b>			
2.1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельное проведение подготовительной, заключительной части учебно-тренировочного по заданию тренера-преподавателя;</li> <li>– составление комплексов упражнений для развития физических качеств под контролем тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– подбор упражнений для совершенствования техники под контролем тренера-преподавателя;</li> <li>– обучение основным техническим элементам и приемам;</li> <li>– контроль посещения обучающимися занятий по виду спорта, формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– ассистирование и помощь при проведении тестирования;</li> <li>– ведение дневника самоконтроля.</li> </ul>	<p>Весь в период</p> <p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий</p>

1	2	3	4
<b>2. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</b>			
2.2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований по баскетболу	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя, инструктора-методиста, инструктора по спорту;</li> <li>– составление положения о соревнованиях.</li> </ul>	<p>В соответствии с календарный планом воспитательной работы</p> <p>В соответствии с планом-графиком</p>
2.3.	Подготовка судей, судей-секретарей по баскетболу	<ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии;</li> <li>– правила игры в баскетбол;</li> <li>– жесты судей;</li> <li>– судьи, судьи-секретари, комиссар;</li> <li>– оператор таймера для броска: обязанности;</li> <li>– теоретические основы судейства, механика судейства;</li> <li>– приобретение навыков судейства в качества помощника судьи, секретаря;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства соревнований;</li> <li>– участие в судействе соревнований для групп начальной подготовки.</li> </ul>	<p>Весь в период</p> <p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований</p> <p>В соответствии с планом-графиком</p> <p>В течение года в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы</p>

ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 11

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	2	3
1. Этап начальной подготовки до года (первого года)		
1.1. Первичное (для будущих обучающихся) углубленное медицинское обследование (далее – УМО)	1 раз в год	ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Тренер-преподаватель
1.2. Применение педагогических, психологических, психолого-педагогических, общих гигиенических и медицинских средств: <sup>11 12</sup>	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий	Тренер-преподаватель

<sup>11</sup> Общая схема восстановительных мероприятий с использованием различных групп средств



<sup>12</sup> Средства, используемые в целях оптимизации процессов восстановления в спорте





1	2	3
<b>1. Этап начальной подготовки до года (первого года)</b>		
<p>– соблюдение требований, предъявляемых к питанию (с учетом возраста, пола, стажа занятий, спортивной специализации, уровня квалификации, условий проведения тренировочных занятий, времени года и т.п.);</p> <p>– создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;</p> <p>– соблюдение питьевого режима (с обязательным учетом характера нагрузок, условий проведения учебно-тренировочных занятий, времени года и т.п.).</p>	<p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Тренер-преподаватель совместно с медицинским персоналом ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»</p>
<b>2. Этап начальной подготовки свыше года (второго, третьего года)</b>		
<p>2.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям<sup>13</sup></p>	<p>1 раз в год</p>	<p>ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ          Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»          Тренер-преподаватель</p>
<p>2.2. Применение педагогических, психологических, психолого-педагогических, общих гигиенических, медицинских средств, указанных в пункте 1.2 настоящей таблицы</p>	<p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий</p>	<p>Тренер-преподаватель совместно с медицинским персоналом ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»          Медицинский персонал ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»</p>

<sup>13</sup> В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554)

1	2	3
3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет (первого, второго, третьего года)		
3.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям <sup>17</sup>	2 раза в год	ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Тренер-преподаватель
3.2. Дополнительно с учетом положений пункта 1.2. настоящей таблицы применяются: – переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; – систематическое восстановление функционального состояния мышечной системы путем использования всех видов массажа; – витаминизации; – физиотерапия; – гидротерапия; – русская парная баня, финская баня (сауна).	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных сборов и иных мероприятий / индивидуально по назначениям врача	Тренер-преподаватель совместно с медицинским персоналом ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»
4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет (четвертого, пятого года)		
4.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям <sup>17</sup>	2 раза в год	ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Тренер-преподаватель
4.2. Дополнительно с учетом положений пунктов 1.2., 3.2 настоящей таблицы применяются: – остеопатическая коррекция; – психорегуляция мобилизующей направленности; – психорегулирующая тренировка; – психорегуляция реституционной направленности; – цветовые и музыкальные воздействия; – витаминизации; – физиотерапия;	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности и иных мероприятий / индивидуально по назначениям врача	Тренер-преподаватель Психолог Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»

1	2	3
4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет (четвертого, пятого года)		
<p>– души: (веерный, Шарко, шотландский, дождевой (нисходящий), циркулярный (круговой), каскадный, подводный);</p> <p>– ванны (хлоридно-натриевая, с морской солью, флоутинг, ароматическая, хвойная, контрастная).</p>	<p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности и иных мероприятий / индивидуально по назначениям врача</p>	<p>Тренер-преподаватель Психолог Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»</p>
5. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства		
<p>5.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к тренировкам и соревнованиям.<sup>17</sup></p>	<p>2 раза в год</p>	<p>ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Тренер-преподаватель</p>
<p>5.2. Непосредственный предсоревновательный скрининг.</p>	<p>Индивидуально по показаниям</p>	<p>ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»</p>
<p>5.3. Персонализация питания спортсменов. Специализированное питание для повышения результативности Специализированные продукты питания спортсменов для профилактики заболеваний.</p>	<p>В период проведения учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности / индивидуально по назначениям врача</p>	<p>Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»</p>
<p>5.4. Дополнительно с учетом положений, указанных в пунктах 1.2., 3.2., 4.2. настоящей таблицы, применяются – основные процедуры гидротерапии (глубоководный бег, души, ванны, парные, сауны, плавание (совмещение физических нагрузок с терапевтическим воздействием воды);</p>	<p>В период учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности / индивидуально по назначению врача</p>	<p>Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»</p>

1	2	3
5. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства		
<p>– отдельные методы крио и вакуумной терапии: криотерапии, ледяные ванны, вакуумный массаж, аппаратный вакуумный массаж, вакуум-градиентная терапия, интервальная вакуумная терапия;</p> <p>– электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионотерапия; электросветопроцедуры: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция.</p>	<p>В период учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности, иных мероприятий / индивидуально по назначению врача</p>	<p>Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»</p>
6. Для всех этапов спортивной подготовки		
<p>6.1. Дополнительное (после перенесенных заболеваний, травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренеров-преподавателей, обучающихся и т.п.) медицинское обследование.</p>	<p>По мере необходимости</p>	<p>ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Тренер-преподаватель</p>
<p>6.2. Проведение срочного (оперативного) и текущего врачебно-педагогического контроля за обучающимися.</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Тренер-преподаватель Врач по спортивной медицине Медицинский персонал ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» совместно с тренером-преподавателем</p>
<p>6.3. Диагностика и профилактика нефункционального перенапряжения / синдрома перетренированности и других нарушений состояния здоровья с учётом специфики вида спорта, возраста, пола, уровня квалификации и многоплановых факторов риска.</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» совместно с тренером-преподавателем</p>
<p>6.4. Диагностика и профилактика нарушений состояния здоровья спортсменов при проведении учебно-тренировочного процесса в условиях дополнительных факторов риска (среднегорье, высокогорье, высокие и низкие температуры, смена часовых поясов).</p>	<p>По мере необходимости</p>	<p>Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» совместно с тренером-преподавателем</p>

1	2	3
6. Для всех этапов спортивной подготовки		
6.5. Рекомендации по организации питания и питьевого режима с учетом специфики вида спорта баскетбол.	Постоянно	Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» совместно с тренером-преподавателем
6.6. Организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению работоспособности и реабилитации после перенесенных травм и заболеваний.	По мере необходимости	Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» совместно с тренером-преподавателем
6.7. Учебно-воспитательная работа с обучающимися, родителями / законными представителями.	Постоянно	Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» совместно с тренером-преподавателем
6.8. Информационно-образовательная работа с тренерами-преподавателями, инструкторами по спорту, инструкторами-методистами.	Постоянно	Врач по спортивной медицине ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»

Таблица 12

Особенности применения педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

Параметры восстановления	Средства восстановления			
	1	2	3	4
	Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия в соответствии с функциональными возможностями организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств, введение специальных восстановительных периодов	Волнообразность и вариативность нагрузки в течение проведения учебно-тренировочного занятия, широкое использование специфических и неспецифических серий отдельных упражнений, использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления		Построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых тренировочных средств для эффективного устранения явления утомления (локального, глобального), полноценная подготовительная (разминка) и заключительная части учебно-тренировочного занятия

1	2	3	4
Уровни восстановления	Основной	Текущий	Оперативный
Время применения	В мезоциклах и микроциклах, от одного микроцикла к другому микроциклу	В процессе отдельного занятия или после него	В сериях или отдельных упражнениях в каждом учебно-тренировочном занятии
Воздействие	Модели мезоцикла и микроцикла	Модель учебно-тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом	Модель серии упражнений в учебно-тренировочном занятии в различных режимах нагрузки с отдыхом
Направленность	На основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности		

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ИСПЫТАНИЙ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

### 1. Методика проведения контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей физической подготовки

#### 1.1. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег 3x10 м проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Тестирование осуществляется в соревновательной борьбе, стартуют минимум два человека с учетом соблюдения требований безопасности.

По команде «На старт» обучающийся становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняется вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о покрытие.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) обучающийся бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела, преодолевает последний отрезок, финишируя.

Секундомер выключается в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,01 секунды. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему участнику;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

#### 1.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами:

- на стадионе в соответствующем секторе для прыжков;
- в спортивном зале с учетом соблюдения требований безопасности.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Обучающийся 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 участника (пяточного края подошвы, рукой и т.п.). Результат фиксируется в сантиметрах.

Учитывается лучший результат по трём попыткам.

Ошибки, в результате которых контрольное упражнение не засчитывается:

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

На рисунке 3 продемонстрирована техника выполнения контрольного упражнения «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

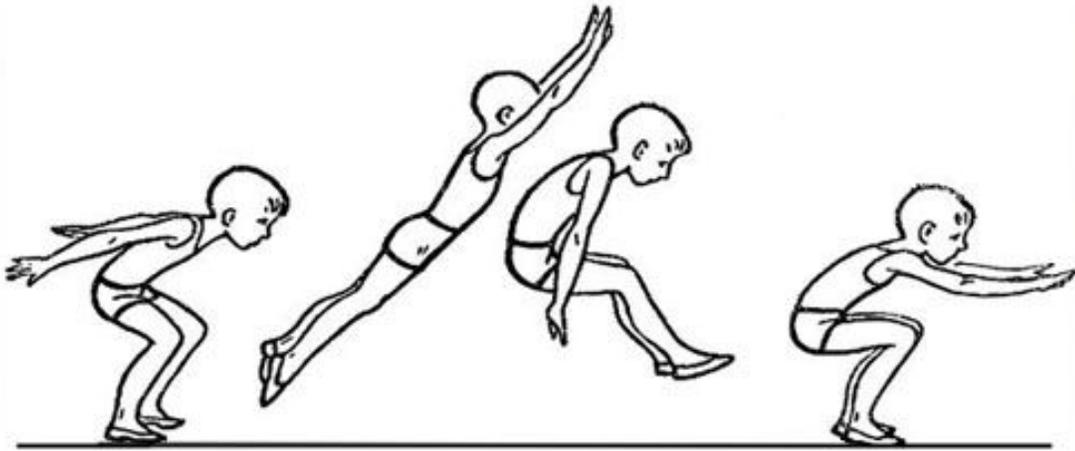


Рисунок 3 – Техника выполнения упражнения «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

### 1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в спортивном зале или на универсальной спортивной площадке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию (руки, ноги – 4 точки опоры). Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами 15 – 20 см, взгляд направлен вперед.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух.

Сгибание рук выполняется под прямым углом (90°), образуемых плечом и предплечьем, до касания грудью пола, разгибая руки необходимо полностью выпрямить их в локтевых суставах, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его, продолжить выполнение упражнения. Упражнение выполняется непрерывно в среднем темпе, в пределах одного раза в секунду.

В случае нарушения техники выполнения упражнения повторяется счёт правильного выполненного двигательного действия. После второго нарушения тестирование заканчивается, и фиксируется количество правильно выполненных движений.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации в локтевых суставах после разгибания (руки выпрямляются не полностью);
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- таз провисает и не поднимается вместе с туловищем (вид, пловущего «брассом»);
- испытуемый долго находится в положении упор лёжа, пытаясь дать себе передышку;
- живот или колени касаются поверхности (пятая точка опоры);
- одновременное разгибание рук.

На рисунке 4 продемонстрировано выполнение контрольного упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

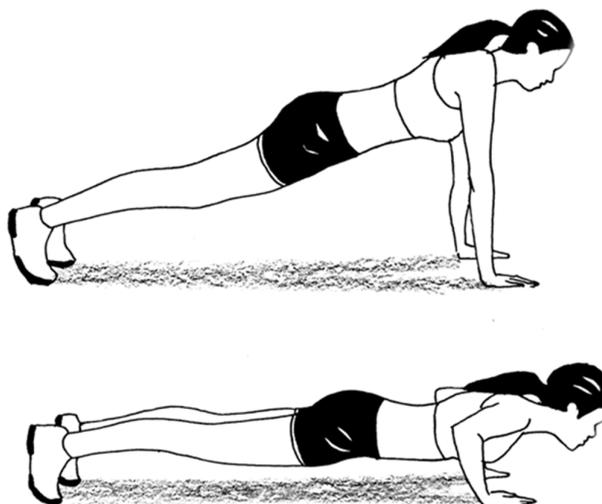


Рисунок 4 – Техника выполнения упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

#### 1.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

На рисунке 5 продемонстрировано выполнение контрольного упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту».



Рисунок 5 – Техника выполнения упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту»

## 1.5. Бег на 30 м

Контрольное упражнение может проводиться:

- на беговых дорожках стадиона;
- на любой ровной площадке с твёрдым покрытием;
- в спортивном зале с учетом соблюдения требований безопасности.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта.

Обучающиеся стартуют минимум по 2 человека с учетом соблюдения требований безопасности.

Ошибки, в результате которых выполнение упражнения не засчитывается:

- спортсмен во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому спортсмену;
- старт спортсмена раньше команды «Марш!».

Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

Учитывается лучший результат по двум попыткам.

## 2. Методика проведения контрольных упражнений (испытаний) для оценки специальной физической подготовки

### 2.1. Прыжок вверх с места со взмахом руками

К нижнему краю щита прикрепляется планка с сантиметровой шкалой.

На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 x 50 сантиметров (от проекции щита в глубину площадки).

У размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост спортсмена стоя с вытянутой вверх рукой (Р см).

Спортсмен выполняет прыжок вверх с места из исходного положения стоя в квадрате, ноги на ширине плеч, с удобной для него стороны.

По сигналу спортсмен, сгибая ноги и делая взмах руками, выполняет прыжок максимально вверх (без подшагивания, толчком двумя ногами), стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки.

После выполнения прыжка при приземлении спортсмен должен находиться в пределах начерченного квадрата.

Фиксируется высота сделанной спортсменом отметки над уровнем площадки в см (В), а высота прыжка оценивается разностью:  $(=В - Р)$  в сантиметрах.

Допускается выполнение данного упражнения с касанием рукой разметки на стене при соблюдении вышеперечисленных условий.

Учитывается лучший результат по трём попыткам.

На рисунке 6 графически продемонстрирована техника выполнения контрольного упражнения «Прыжок вверх с места со взмахом руками».

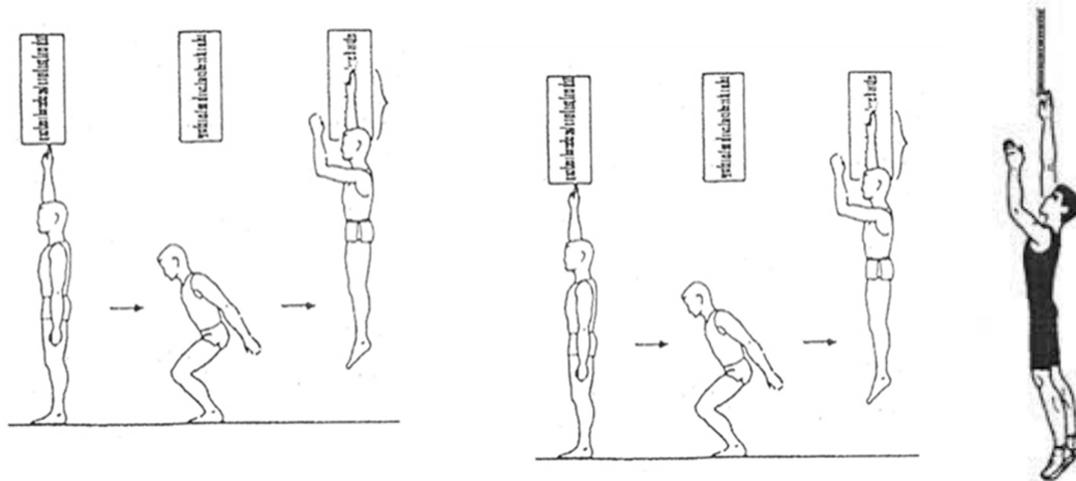


Рисунок 6 – Техника выполнения упражнения «Прыжок вверх с места со взмахом руками»

### 2.2. Бег на 14 м

Контрольное упражнение может проводиться:

- на беговых дорожках стадиона;
- на любой ровной площадке с твёрдым покрытием;
- в спортивном зале с учетом соблюдения требований безопасности.

Бег на 14 метров выполняется с высокого старта.

Обучающиеся стартуют минимум по 2 человека с учетом соблюдения требований безопасности.

Ошибки, в результате которых выполнение упражнения не засчитывается:

- спортсмен во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому спортсмену;
- старт спортсмена раньше команды «Марш!».  
Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.  
Учитывается лучший результат по двум попыткам.

### 2.3. Скоростное ведение мяча 20 м

Обучающийся находится за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу обучающийся начинает движение с максимально возможной скоростью, выполняя ведение баскетбольного мяча удобной ему рукой, преодолевая обозначенную дистанцию 20 метров.  
Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.  
Учитывается лучший результат по двум попыткам.

### 2.4. Челночный бег 10 площадок по 28 м

Контрольное упражнение выполняется на баскетбольной площадке (длина баскетбольной площадки – 28 м).

Тестирование осуществляется в соревновательной борьбе, стартуют минимум два участника с учетом соблюдения требований безопасности.

Обучающийся из исходного положения стоя за лицевой линией с высокого старта, по команде «Марш» (включается секундомер) последовательно, без пауз выполняет бег от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой лицевой линии баскетбольной площадки, стремясь преодолеть 10 (десять) площадок (отрезков) по 28 метров с максимальной скоростью.

Остановки, повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога спортсмена полностью находилась за лицевой линией.

Определяется время, за которое обучающийся пробежит 10 (десять) баскетбольных площадок. Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему участнику;
- участник не пересек лицевую линию ногой во время разворота.

На выполнение упражнения дается одна попытка.

### 3. Методика проведения контрольных упражнений (испытаний) для оценки технической подготовки

#### 3.1. Перемещение по квадрату 5 x 5 м

На площадке обозначается квадрат со стороной 5 метров, одна сторона удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой – отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий.

Обучающийся становится лицом по ходу движения у места старта (50-сантиметровый отрезок находится перед ним, квадрат – спереди слева).

По сигналу обучающийся передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и продельвает весь путь в обратном направлении (лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед). В момент пересечения обучающимся линии финиша секундомер останавливается.

На рисунке 7 показана схема перемещений по квадрату 5 x 5 м.

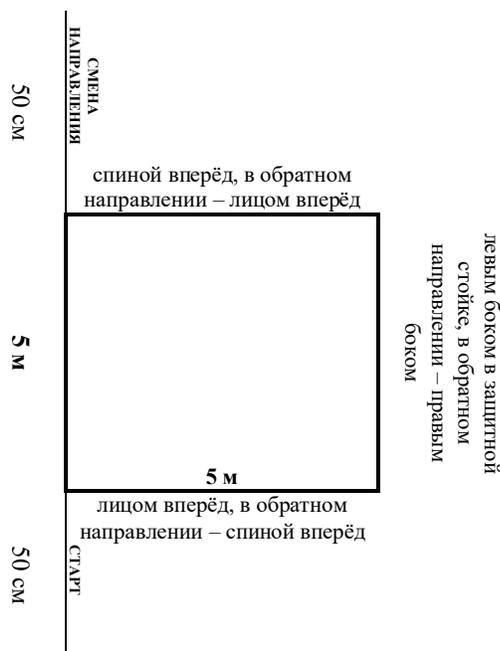


Рисунок 7 – Перемещение по квадрату 5 x 5 м

Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.  
Учитывается лучший результат из двух попыток.

#### 3.2. Ведение мяча (дриблинг) правой рукой

Обучающийся находится за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу обучающийся начинает движение с максимально возможной скоростью, выполняя ведение баскетбольного мяча правой рукой, преодолевая обозначенную дистанцию 20 метров.

Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.  
Учитывается лучший результат по двум попыткам.

#### 3.3. Ведение мяча (дриблинг) левой рукой

Обучающийся находится за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу обучающийся начинает движение с максимально возможной скоростью, выполняя ведение баскетбольного мяча левой рукой, преодолевая обозначенную дистанцию 20 метров.

Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

Учитывается лучший результат по двум попыткам.

### 3.4. Комбинированное упражнение

В ближней левой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке, под щитом) располагаются 4 набивных мяча.

Первый мяч находится на середине площадки в 3,75 м метрах от средней линии, второй мяч – на боковой линии в 7,5 метрах от средней линии; третий мяч на середине площадки в 7,5 метрах от первого мяча и четвертый мяч – на той же боковой линии, что и второй мяч в 7,5 метрах от второго мяча (в углу площадки) (рисунок 8).

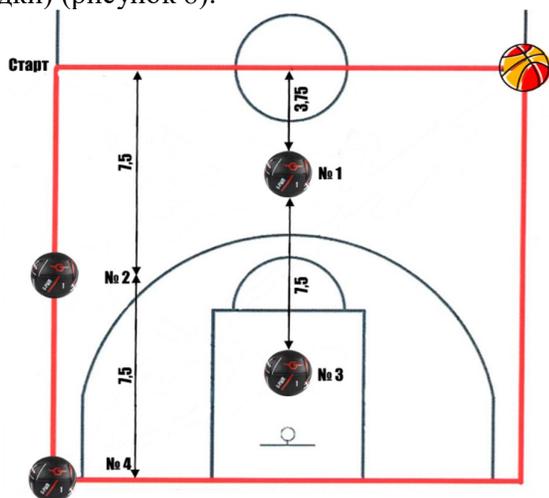


Рисунок 8 – Расположение набивных мячей

На другой половине площадки, дальней левой половине (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке), вдоль той же боковой линии, на которой начинается выполнение упражнения, на расстоянии 2 (двух) метров от боковой линии, расположены три стойки, расстояние между стойками 1,5 метра, расстояние между крайней первой стойкой и дальней лицевой линией 4 м (рисунок 9).

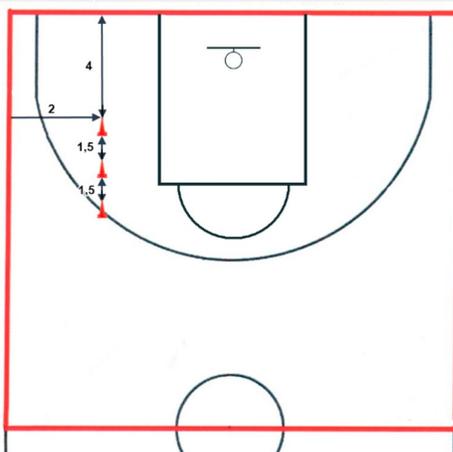


Рисунок 9 – Расположение стоек на противоположной стороне площадки

Обучающийся начинает движение с места пересечения боковой и средней линии на левой стороне площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке, под щитом), передвигается левым боком лицом к щиту, расположенному на данной половине площадки, в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его левой рукой и правым боком направляется к четвертому мячу (рисунок 10).

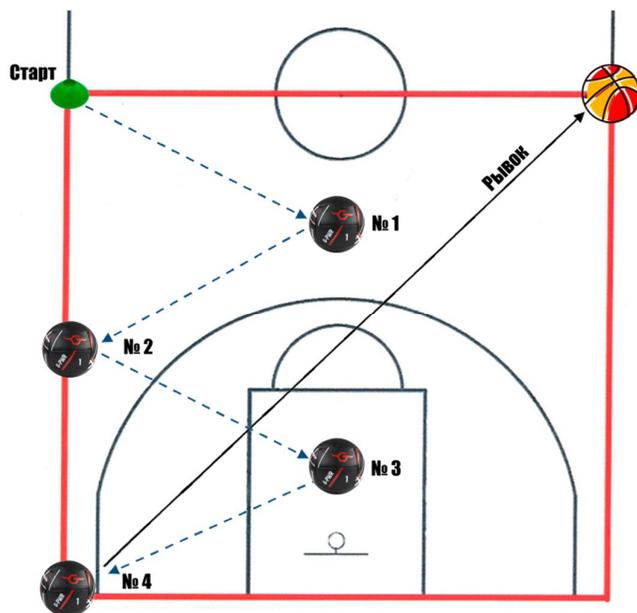


Рисунок 10 – Передвижение к набивным мячам

Коснувшись четвертого мяча правой рукой, обучающийся делает рывок в противоположный угол половины площадки, по диагонали, к пересечению средней линии и боковой линии, к баскетбольному мячу (рисунок 10).

Взяв баскетбольный мяч, обучающийся выполняет ведение правой рукой к щиту, расположенному на другой половине площадки, и выполняет бросок с двух шагов правой рукой из-под кольца.

Обязательным условием является попадание в результате броска с двух шагов, отскочивший мяч в случае промаха необходимо подобрать (поймать) и выполнить добивание мяча броском любой рукой до попадания.

После попадания мяча в кольцо обучающийся подбирает (ловит) мяч и, выполняя ведение мяча левой рукой, выводит его из ограниченной зоны (3-х секундной зоны) с правого края в область нейтральной зоны, если смотреть на кольцо.

Затем – обходит с ведением мяча левой рукой ограниченную зону (3-х секундную зону) снаружи, по границе зоны, по линиям слева направо, и выполняет бросок в движении с двух шагов левой рукой из-под кольца (рисунок 11).

Обязательным условием является попадание в результате броска с двух шагов левой рукой, отскочивший мяч после промаха необходимо подобрать (поймать) и выполнить добивание мяча броском любой рукой до попадания мяча в кольцо.

Подобрав (поймав) мяч после броска, обучающийся ведет мяч правой рукой через стойки к противоположному щиту.

Первую стойку обучающийся обходит справа, выполняя ведение мяча правой рукой. Перед второй стойкой обучающийся выполняет перевод мяча с правой руки на левую руку перед собой, далее – с ведением мяча обегает вторую стойку (стойка должна находиться с правой стороны) и выполняет перевод мяча с левой руки на правую руку перед собой между второй и третьей стойкой, перед третьей стойкой.

Упражнение обучающийся завершает броском мяча после остановки на две ноги в области линии штрафного броска.

Упражнение заканчивается при выпуске мяча с кисти обучающегося. Оценивается время выполнения упражнения. В случае попадания мяча в кольцо от показанного результата вычитается 1 секунда, в случае промаха к показанному результату добавляется (прибавляется) 1 секунда.

В случае если обучающийся во время выполнения ведения мяча по границам ограниченной зоны находился внутри ограниченной зоны (3-х (трёх) секундной зоны), то к показанному результату добавляется дополнительно за каждый заступ внутрь ограниченной зоны по 5 секунд штрафного времени.



Рисунок 11 – Подбор, обводка ограниченной зоны и выполнение броска с двух шагов левой рукой

В протоколе фиксируется итоговый результат с учетом начисленного времени за промах/попадание при последнем броске (после остановки на две ноги в области линии штрафного броска) и штрафного времени за нарушение требований к ведению мяча по границами ограниченной зоны

Результат фиксируется с точностью до 0,01 с.

Учитывается лучший результат по двум попыткам.

### 3.5. Штрафные броски

Обучающийся выполняет 7 серий по 3 штрафных броска – 21 штрафной бросок. После первого и второго штрафного броска мяч подает партнер/ассистент. После третьего штрафного броска обучающийся самостоятельно подбирает мяч и с ведением возвращается на исходную позицию.

Обучающийся, выполняющий штрафной бросок, должен:

- занять положение за линией штрафного броска и внутри полукруга;
- не касаться линии штрафного броска и не входить в ограниченную зону до тех пор, пока мяч не попадет в корзину или не коснется кольца;
- выпустить мяч из рук в течение 5 секунд с того момента, когда он передан партнером/ассистентом в его распоряжение;

– выпустить мяч из рук в течение 5 секунд с того момента, когда он вернулся на исходную позицию после третьего штрафного броска;

В случае нарушения указанных требований попадание не засчитывается.

Учитывается количество попаданий.

### 3.6. Броски с точек (дистанционные броски)

Обучающийся выполняет 4 серии по 10 бросков с разнорасположенных и разноудаленных точек с заданием выполнить 40 бросков за определенное время.

Лимит времени – 4 минуты для обучающихся учебно-тренировочного этапа, 3,5 минуты для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Если обучающийся не укладывается в установленное время, то выполнение упражнения прекращается, а процент попадания подсчитывается из 40 бросков.

Места бросков размечаются конусами (фишками) на площадке следующим образом:

– точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;

– точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

– точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

– точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита; точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек от проекции центра кольца зависит от этапа подготовки и пола обучающегося, данные указаны в таблице 12.

Обучающийся обязан выполнить серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков с точек 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, затем вторая серия с точек 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и т.д.

Обучающийся должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на исходную точку для броска.

На выполнение упражнения предоставляется одна попытка.

Учитывается количество попаданий.

Время выполнения упражнения зависит от этапа подготовки и пола обучающихся, данные указаны в таблице.

Таблица 13

### Броски с точек (дистанционные броски)

Этап спортивной подготовки		Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца, м	Расстояние точек 2, 4, 6, 8, 10 от проекции центра кольца, м
Учебно-тренировочный этап первого, второго года	юноши /мужчины	3,0	4,0
	девушки / женщины	3,0	4,0
Учебно-тренировочный этап третьего, четвертого, пятого года	юноши /мужчины	4,0	6,25
	девушки / женщины	4,0	6,25
Этап совершенствования спортивного мастерства	юноши /мужчины	4,5	6,25
	девушки / женщины	4,5	6,25
Этап высшего спортивного мастерства	юноши /мужчины	4,5	6,25
	девушки / женщины	4,5	6,25

### 3.7. Броски с игры

Учитывается процент попадания 2-х (двухочковых) и 3-х (трехочковых) бросков с игры в период участия обучающегося официальных соревнованиях на основании статистических отчетов программ статистики баскетбольных матчей.

КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 14

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Пол	Этап начальной подготовки первого года		Этап начальной подготовки второго года		Этап начальной подготовки третьего года и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Контрольный норматив для зачисления на этап начальной подготовки первого года	Контрольно-переводной норматив для перевода на этап начальной подготовки второго года	Контрольный норматив для зачисления на этап начальной подготовки второго года	Контрольно-переводной норматив для перевода на этап начальной подготовки третьего года	Контрольный норматив для зачисления на этап начальной подготовки третьего года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года
<b>1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки</b>									
не более									
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	мальчики	10,30	9,60	9,60	9,42	9,42	9,00
			девочки	10,60	9,90	9,90	9,85	9,85	9,40
не менее									
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	мальчики	110	130	130	140	140	150
			девочки	105	120	120	125	125	135
не менее									
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	мальчики	–	–	–	–	–	13
			девочки	–	–	–	–	–	7
не менее									
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	мальчики	–	–	–	–	–	32
			девочки	–	–	–	–	–	28
<b>2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы специальной физической подготовки</b>									
не менее									
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	мальчики	20	22	22	30	30	35
			девочки	16	18	18	25	25	30
не более									
2.2.	Бег на 14 м	с	мальчики	3,50	3,40	3,40	3,18	3,18	3,00
			девочки	4,00	3,90	3,90	3,65	3,65	3,40
не более									
2.3.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	мальчики	–	–	–	–	–	10,00
			девочки	–	–	–	–	–	10,70
не более									
2.4.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	мальчики	–	–	–	–	–	65,00
			девочки	–	–	–	–	–	70,00

**КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица 15

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) 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» СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ» И «БАСКЕТБОЛ 3x3»													
№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Пол	Учебно-тренировочный этап первого года		Учебно-тренировочный этап второго года		Учебно-тренировочный этап третьего года		Учебно-тренировочный этап четвертого года		Учебно-тренировочный этап пятого года и этап совершенствования спортивного мастерства	
				Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап первого года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап второго года	Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап второго года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап третьего года	Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап третьего года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года	Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап четвертого года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап пятого года	Контрольно-переводной норматив для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	
<b>1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки</b>													
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	юноши/мужчины	13	20	20	25	25	28	28	32	32	35
			девушки/женщины	7	10	10	11	11	12	12	13	13	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	юноши/мужчины	9,00	8,64	8,64	8,28	8,28	7,92	7,92	7,56	7,56	7,20
			девушки/женщины	9,40	9,12	9,12	8,84	8,84	8,56	8,56	8,28	8,28	8,00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	юноши/мужчины	150	155	155	160	160	175	175	195	195	215
			девушки/женщины	135	140	140	150	150	160	160	170	170	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	юноши/мужчины	32	32	32	33	33	33	33	34	34	35
			девушки/женщины	28	28	28	28	28	29	29	30	30	31
<b>2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы специальной физической подготовки</b>													
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	юноши/мужчины	10,00	9,72	9,72	9,44	9,44	9,16	9,16	8,88	8,88	8,60
			девушки/женщины	10,70	10,44	10,44	10,18	10,18	9,92	9,92	9,66	9,66	9,40
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	юноши/мужчины	35	35	35	36	36	37	37	38	38	39
			девушки/женщины	30	30	30	31	31	32	32	33	33	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	юноши/мужчины	65,00	64,15	64,15	63,00	63,00	62,17	62,17	61,00	61,00	60,00
			девушки/женщины	70,00	69,15	69,15	68,00	68,00	67,25	67,25	66,00	66,00	65,00
2.2.	Бег на 14 м	с	юноши/мужчины	3,00	2,92	2,92	2,84	2,84	2,76	2,76	2,68	2,68	2,60
			девушки/женщины	3,40	3,30	3,30	3,25	3,25	3,16	3,16	3,03	3,03	2,90
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>													
3.1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года										Не устанавливается		
3.2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года										Не устанавливается		
3.3.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года										Спортивные разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше		
3.4.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года										Спортивные разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше		
3.5.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года										Спортивные разряд – «третий юношеский спортивный разряд» и выше		

**НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 16

Нормативы (испытания) общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Пол	Норматив для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			юноши / мужчины	36
			девушки / женщины	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			юноши / мужчины	7,20
			девушки / женщины	8,00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			юноши / мужчины	215
			девушки / женщины	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			юноши / мужчины	35
			девушки / женщины	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			юноши / мужчины	8,60
			девушки / женщины	9,40
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			юноши / мужчины	39
			девушки / женщины	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			юноши / мужчины	60,00
			девушки / женщины	65,00
2.4.	Бег 14 м	с	не более	
			юноши / мужчины	2,60
			девушки / женщины	2,90
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 17

Нормативы (испытания) общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№	Упражнение	Единица измерения	Пол	Норматив для зачисления на этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			юноши / мужчины	4,7
			девушки / женщины	5,00
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не менее	
			юноши / мужчины	36
			девушки / женщины	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			юноши / мужчины	7,20
			девушки / женщины	8,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			юноши / мужчины	215
			девушки / женщины	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			юноши / мужчины	39
			девушки / женщины	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			юноши / мужчины	8,00
			девушки / женщины	8,90
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			юноши / мужчины	49
			девушки / женщины	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			юноши / мужчины	55,00
			девушки / женщины	60,00
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» и выше			

**КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ)  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ**

Таблица 18

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) технической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Пол	Этап начальной подготовки первого года		Этап начальной подготовки второго года		Этап начальной подготовки третьего года и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Контрольный норматив для зачисления на этап начальной подготовки первого года	Контрольно-переводной норматив для перевода на этап начальной подготовки второго года	Контрольный норматив для зачисления на этап начальной подготовки второго года	Контрольно-переводной норматив для перевода на этап начальной подготовки третьего года	Контрольный норматив для зачисления на этап начальной подготовки третьего года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап первого года
1	Перемещение по квадрату 5 x 5 м, с	с		не более					
			мальчики	–	13,15	13,15	13,02	13,02	12,95
			девочки	–	13,25	13,25	13,12	13,12	13,00
2	Ведение мяча (дриблинг) правой рукой	с		не более					
			мальчики	–	10,75	10,75	10,45	10,45	–
			девочки	–	11,25	11,25	11,00	11,00	–
3	Ведение мяча (дриблинг) левой рукой	с		не более					
			мальчики	–	10,75	10,75	10,45	10,45	–
			девочки	–	11,25	11,25	11,00	11,00	–

КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ)  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица 19

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнение	Пол	Учебно-тренировочный этап первого года		Учебно-тренировочный этап второго года		Учебно-тренировочный этап третьего года		Учебно-тренировочный этап четвертого года		Учебно-тренировочный этап пятого года и этап совершенствования спортивного мастерства	
			Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап первого года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап второго года	Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап второго года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап третьего года	Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап третьего года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года	Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап четвертого года	Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап пятого года	Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап пятого года	Контрольно-переводной норматив для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
1	Перемещение по квадрату 5 x 5 м, с	юноши / мужчины	не более 12,95	не более 11,45	не более 11,45	не более 10,45	не более 10,45	не более 10,00	не более 10,00	не более 9,50	не более 9,50	не более 9,20
		девушки / женщины	не более 13,00	не более 12,00	не более 12,00	не более 11,00	не более 11,00	не более 10,50	не более 10,50	не более 10,00	не более 10,00	не более 9,80
2	Комбинированное упражнение, с	юноши / мужчины	не более 43,20	не более 41,00	не более 41,00	не более 39,00	не более 39,00	не более 38,00	не более 38,00	не более 37,00	не более 37,00	не более 32,00
		девушки / женщины	не более 44,40	не более 42,00	не более 42,00	не более 40,00	не более 40,00	не более 39,00	не более 39,00	не более 38,00	не более 38,00	не более 36,00
3	Штрафные броски, количество попаданий	юноши / мужчины	не менее 8	не менее 10	10	12	12	13	13	14	14	15
		девушки / женщины	7	9	9	11	11	12	12	13	13	14
4	Броски с точек, количество попаданий	юноши / мужчины	10	13	13	15	15	16	16	18	19	21
		девушки / женщины	9	12	12	14	14	15	15	17	18	20
5	Броски с игры, %	юноши / мужчины	-	18,0	18,0	20,0	20,0	23,0	23,0	25,0	30,0	33,0
		девушки / женщины	-	15,0	15,0	18,0	18,0	20,0	20,0	23,0	25,0	30,0

**НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 20

Нормативы (испытания) технической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнение	Пол	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
1	Перемещение по квадрату 5 x 5 м, с	не более		
		юноши / мужчины	9,20	8,70
		девушки / женщины	9,80	8,90
2	Комбинированное упражнение, с	не более		
		юноши / мужчины	32,00	30,10
		девушки / женщины	36,00	32,00
3	Штрафные броски, количество попаданий	не менее		
		юноши / мужчины	15	17
		девушки / женщины	14	16
4	Броски с точек, количество попаданий	не менее		
		юноши / мужчины	21	22
		девушки / женщины	20	21
5	Броски с игры, %	не менее		
		юноши / мужчины	33,0	35,0
		девушки / женщины	30,0	33,0

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА

Таблица 21

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа начальной подготовки первого года<sup>14</sup>

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	42	3	3	4	5	4	1	–	2	5	5	5	5
2	Специальная физическая подготовка	31	3	3	4	3	3	2	–	1	3	3	3	3
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Техническая подготовка	63	6	7	6,5	7	7,5	3	–	1	6,5	6	7,5	5
5	Тактическая подготовка	16	–	0,5	1	2,5	–	2	–	1,5	2	3	1,5	2
6	Теоретическая подготовка	9	3	2	0,5	–	0,5	0,5	–	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
7	Психологическая подготовка	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	2
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
12	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
13	Интегральная подготовка	20,5	1,5	2,5	2	2	1	2	–	1	2,5	2	2	2
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	46,5	0	0	0	0	0	4,5	9	33	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	6	–	–	–	–	–	1	2	3	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	3	–	–	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	14	–	–	–	–	–	1	1	12	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	13	–	–	–	–	–	1	1	11	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	5	–	–	–	–	–	–	5	–	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	5,5	–	–	–	–	–	1,5	–	4	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		234	16,5	18	18	19,5	18	15	9	42	19,5	19,5	19,5	19,5
Спортивная дисциплина "баскетбол"														
№ п/п	Виды спортивных соревнований, игр	Количество в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Контрольные	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
2	Отборочные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Игры	10	–	–	1	1	1	–	–	–	1	2	2	2
Спортивная дисциплина "баскетбол 3х3"														
1	Контрольные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Игры	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

<sup>14</sup> Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период и иных мероприятий

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА

Таблица 22

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа начальной подготовки второго года<sup>15</sup>

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	52	4	4	5	6	5	2	–	2	6	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	44	4	4	5	4	4	4	–	1	5	4	4	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Техническая подготовка	77	7,5	8	7,5	8,5	8,5	4	–	1	7,5	7	9	8,5
5	Тактическая подготовка	27	–	1,5	2,5	3,5	2	3	–	1,5	3	4	3,5	2,5
6	Теоретическая подготовка	9,5	3	2	0,5	–	1	1	–	0,5	0,5	0,5	0,5	–
7	Психологическая подготовка	6	1	0,5	2,5	–	1,5	–	–	–	0,5	–	–	–
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	2
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	–	–	–	–	–	–	1	2	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
12	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
13	Интегральная подготовка	31,5	2,5	4	3	4	2	2	–	1	3,5	4,5	3	2
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	58	0	0	0	0	0	12,5	11,5	34	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	6	–	–	–	–	–	1	2	3	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	6	–	–	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	22	–	–	–	–	–	9	1	12	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	7	–	–	–	–	–	1	–	6	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	6,5	–	–	–	–	–	–	6,5	–	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	2	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	8,5	–	–	–	–	–	1,5	–	7	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		312	22	24	26	26	26	28,5	12,5	43	26	26	26	26
Спортивная дисциплина "баскетбол"														
№ п/п	Виды спортивных соревнований, игр	Количество в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Контрольные	1	–	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Игры	10	1	2	1	1	1	–	–	–	1	1	1	1
Спортивная дисциплина "баскетбол 3х3"														
1	Контрольные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Игры	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

<sup>15</sup> Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период и иных мероприятий

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕТЬЕГО ГОДА

Таблица 23

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа начальной подготовки третьего года<sup>16</sup>

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	52	4	4	5	6	5	2	–	2	6	6	6	6
2	Специальная физическая подготовка	44	4	4	5	4	4	4	–	1	5	4	4	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Техническая подготовка	77	7,5	8	7,5	8,5	8,5	4	–	1	7,5	7	9	8,5
5	Тактическая подготовка	27	–	1,5	2,5	3,5	2	3	–	1,5	3	4	3,5	2,5
6	Теоретическая подготовка	9,5	3	2	0,5	–	1	1	–	0,5	0,5	0,5	0,5	–
7	Психологическая подготовка	6	1	0,5	2,5	–	1,5	–	–	–	0,5	–	–	–
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	2
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	–	–	–	–	–	–	1	2	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
12	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
13	Интегральная подготовка	31,5	2,5	4	3	4	2	2	–	1	3,5	4,5	3	2
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	58	0	0	0	0	0	12,5	11,5	34	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	6	–	–	–	–	–	1	2	3	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	6	–	–	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	22	–	–	–	–	–	9	1	12	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	7	–	–	–	–	–	1	–	6	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	6,5	–	–	–	–	–	–	6,5	–	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	2	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	8,5	–	–	–	–	–	1,5	–	7	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		312	22	24	26	26	26	28,5	12,5	43	26	26	26	26
Спортивная дисциплина "Баскетбол"														
№ п/п	Виды спортивных соревнований, игр	Количество в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Контрольные	1	–	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Игры	10	1	2	1	1	1	–	–	–	1	1	1	1
Спортивная дисциплина "Баскетбол 3х3"														
1	Контрольные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4	Игры	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–

<sup>16</sup> Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период и иных мероприятий

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА

Таблица 24

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года<sup>17</sup>

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	55	5	4	7	4	5	2	–	2	5	7	6	8
2	Специальная физическая подготовка	63	5	4	7	4	5	5	–	3	7	8	7	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	27	–	5	–	5	4	6	–	–	4	–	3	–
4	Техническая подготовка	73	8	4	8	7	7	4	–	1	7	8	9	10
5	Тактическая подготовка	31	–	3	4	4	2	2,5	–	1,5	3,5	4	3,5	3
6	Теоретическая подготовка	9	2	1	1,5	–	0,5	0,5	–	1	0,5	0,5	0,5	1
7	Психологическая подготовка	10	1	2	1	2	1	–	–	–	1	0,5	0,5	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	3
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	–	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	4	1	1	0,5	–	1	–	–	0,5	–	–	–	–
12	Судейская практика	2	–	–	–	–	1	1	–	–	–	–	–	–
13	Интегральная подготовка	54	6	6	5	8	3,5	2	–	1	8	8	4,5	2
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	79	0	0	0	0	0	9	18	52	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	7	–	–	–	–	–	–	3	4	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	8	–	–	–	–	–	–	1	7	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	31	–	–	–	–	–	7	2	22	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	6	–	–	–	–	–	–	2	4	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	9	–	–	–	–	–	1	7	1	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	2	–	–	–	–	–	–	1	1	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	1	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	2	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	13	–	–	–	–	–	1	1	11	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		416	28	32	34	34	32	32	20	62	36	36	34	36
Спортивная дисциплина "баскетбол"														
№ п/п	Виды спортивных соревнований, игр	Количество в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Контрольные	3	–	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–
3	Основные	3	–	1	–	–	1	–	–	–	–	–	1	–
4	Игры	30	2	3	1	3	7	–	–	2	5	1	5	1
Спортивная дисциплина "баскетбол 3х3"														
1	Контрольные	10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	1	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	3	–	–	–	1	–	1	–	–	1	–	–	–
4	Игры	20	1	1	1	4	4	–	–	2	4	1	1	1

<sup>17</sup> Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ВТОРОГО ГОДА

Таблица 25

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) второго года<sup>18</sup>

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	55	5	4	7	4	5	2	–	2	5	7	6	8
2	Специальная физическая подготовка	63	5	4	7	4	5	5	–	3	7	8	7	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	27	–	5	–	5	4	6	–	–	4	–	3	–
4	Техническая подготовка	73	8	4	8	7	7	4	–	1	7	8	9	10
5	Тактическая подготовка	31	–	3	4	4	2	2,5	–	1,5	3,5	4	3,5	3
6	Теоретическая подготовка	9	2	1	1,5	–	0,5	0,5	–	1	0,5	0,5	0,5	1
7	Психологическая подготовка	10	1	2	1	2	1	–	–	–	1	0,5	0,5	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	3
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	–	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	4	1	1	0,5	–	1	–	–	0,5	–	–	–	–
12	Судейская практика	2	–	–	–	–	1	1	–	–	–	–	–	–
13	Интегральная подготовка	54	6	6	5	8	3,5	2	–	1	8	8	4,5	2
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	79	0	0	0	0	0	9	18	52	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	7	–	–	–	–	–	–	3	4	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	8	–	–	–	–	–	–	1	7	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	31	–	–	–	–	–	7	2	22	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	6	–	–	–	–	–	–	2	4	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	9	–	–	–	–	–	1	7	1	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	2	–	–	–	–	–	–	1	1	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	1	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	2	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	13	–	–	–	–	–	1	1	11	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		416	28	32	34	34	32	32	20	62	36	36	34	36
Спортивная дисциплина "баскетбол"														
№ п/п	Виды спортивных соревнований, игр	Количество в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Контрольные	3	–	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–
3	Основные	3	–	1	–	–	1	–	–	–	–	–	1	–
4	Игры	30	2	3	1	3	7	–	–	2	5	1	5	1
Спортивная дисциплина "баскетбол 3х3"														
1	Контрольные	10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	1	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	3	–	–	–	1	–	1	–	–	–	–	–	–
4	Игры	20	1	1	1	4	4	–	–	2	4	1	1	1

<sup>18</sup> Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО ГОДА

Таблица 26

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года<sup>19</sup>

№ п/л	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	70	6	6	8	5	6	4	–	3	8	8	7	9
2	Специальная физическая подготовка	80	6	6	8	6	6	7	–	5	9	9	9	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	34	–	6	–	6	5	7	–	–	6	–	4	–
4	Техническая подготовка	105	10	6	12	11	10	6	–	3	9	12	12	14
5	Тактическая подготовка	45	4	2	6	6	3	4	–	3	5	5	3	4
6	Теоретическая подготовка	12	2	1	2	–	2,5	1	–	1	1	0,5	0,5	0,5
7	Психологическая подготовка	11	1	2	1	2	1	–	–	–	0,5	1	1	1,5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	–	–	–	–	2,5	–	–	–	–	–	–	2,5
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	–	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	4	–	1	1	–	1	–	–	1	–	–	–	–
12	Судейская практика	6	2	–	1	–	1	1	–	–	–	–	–	1
13	Интегральная подготовка	60	3	6	5	8	6	2	–	2	7,5	10,5	5,5	4,5
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	84	0	0	0	0	0	6	18	60	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	8	–	–	–	–	–	–	3	5	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	8	–	–	–	–	–	–	1	7	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	25	–	–	–	–	–	1	2	22	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	3	–	–	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	12	–	–	–	–	–	2	9	1	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	4	–	–	–	–	–	1	3	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	24	–	–	–	–	–	2	–	22	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		520	34	38	44	44	44	38	20	78	46	46	42	46
Спортивная дисциплина "баскетбол"														
№ п/л	Виды спортивных соревнований, игр	Количество в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Контрольные	3	–	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–
3	Основные	3	–	1	–	–	–	1	–	–	–	–	1	–
4	Игры	30	2	3	1	3	7	–	–	2	5	1	5	1
Спортивная дисциплина "баскетбол Э3"														
1	Контрольные	10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	1	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	3	–	–	–	1	–	1	–	–	1	–	–	–
4	Игры	20	1	1	1	4	4	–	–	2	4	1	1	1

<sup>19</sup> Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЧЕТВЁРТОГО ГОДА

Таблица 27

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвёртого года<sup>20</sup>

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	70	6	6	8	5	6	4	–	3	8	8	7	9
2	Специальная физическая подготовка	82	7	8	8	6	6	6	–	5	9	9	9	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	63	6	6	6	6	5	4	–	6	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	105	10	6	12	11	10	6	–	3	9	12	12	14
5	Тактическая подготовка	82	4	4	12	12	6	8	–	6	8	10	6	6
6	Теоретическая подготовка	11	2	1	2	–	2,5	–	–	1	1	0,5	0,5	0,5
7	Психологическая подготовка	13	1	4	1	2	1	–	–	–	0,5	1	1	1,5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	–	–	–	–	2,5	–	–	–	–	–	–	2,5
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	–	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	0	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	2	–	0,5	0,5	–	0,5	–	–	0,5	–	–	–	–
12	Судейская практика	4	1	0,5	0,5	–	0,5	–	–	0,5	–	–	–	1
13	Интегральная подготовка	64	3	6	4	8	6	4	–	2	10,5	7,5	8,5	4,5
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	119	0	0	0	0	0	2	20	97	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	12	–	–	–	–	–	–	4	8	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	24	–	–	–	–	–	–	4	20	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	23	–	–	–	–	–	–	4	19	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	2	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	5	–	–	–	–	–	1	4	–	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	12	–	–	–	–	–	–	–	12	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	5	–	–	–	–	–	1	4	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	36	–	–	–	–	–	–	–	36	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		624	40	44	54	50	46	34	22	124	52	54	50	54
Спортивная дисциплина "баскетбол"														
№ п/п	Виды спортивных соревнований, игр	Количество в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Контрольные	3	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–
3	Основные	3	–	1	1	–	–	–	–	–	–	–	1	–
4	Игры	40	4	6	6	–	–	–	–	2	6	6	5	5
Спортивная дисциплина "баскетбол 3х3"														
1	Контрольные	10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	1	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	3	–	–	1	–	–	1	–	–	1	–	–	–
4	Игры	20	1	1	1	4	4	–	–	2	4	1	1	1

<sup>20</sup> Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЯТОГО ГОДА

Таблица 28

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) пятого года<sup>21</sup>

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	70	6	6	8	5	6	4	–	3	8	8	7	9
2	Специальная физическая подготовка	82	7	8	8	6	6	6	–	5	9	9	9	9
3	Участие в спортивных соревнованиях	63	6	6	6	6	5	4	–	6	6	6	6	6
4	Техническая подготовка	105	10	6	12	11	10	6	–	3	9	12	12	14
5	Тактическая подготовка	82	4	4	12	12	6	8	–	6	8	10	6	6
6	Теоретическая подготовка	11	2	1	2	–	2,5	–	–	1	1	0,5	0,5	0,5
7	Психологическая подготовка	13	1	4	1	2	1	–	–	–	0,5	1	1	1,5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	–	–	–	–	2,5	–	–	–	–	–	–	2,5
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	–	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	2	–	0,5	0,5	–	0,5	–	–	0,5	–	–	–	–
12	Судейская практика	4	1	0,5	0,5	–	0,5	–	–	0,5	–	–	–	1
13	Интегральная подготовка	64	3	6	4	8	6	4	–	2	10,5	7,5	8,5	4,5
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	119	0	0	0	0	0	2	20	97	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	12	–	–	–	–	–	–	4	8	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	24	–	–	–	–	–	–	4	20	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	23	–	–	–	–	–	–	4	19	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	2	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	5	–	–	–	–	–	1	4	–	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	12	–	–	–	–	–	–	–	12	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	5	–	–	–	–	–	1	4	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	36	–	–	–	–	–	–	–	36	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		624	40	44	54	50	46	34	22	124	52	54	50	54
Спортивная дисциплина "баскетбол"														
№ п/п	Виды спортивных соревнований, игр	Количество в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Контрольные	3	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–
3	Основные	3	–	1	1	–	–	–	–	–	–	–	1	–
4	Игры	40	4	6	6	–	–	–	–	2	6	6	5	5
Спортивная дисциплина "баскетбол 3х3"														
1	Контрольные	10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2	Отборочные	1	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	3	–	–	–	1	–	–	1	–	–	1	–	–
4	Игры	20	1	1	1	4	4	–	–	2	4	1	1	1

21 Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 29

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства<sup>22</sup>

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	82	7	7	10	6	7	5	–	4	9	9	8	10
2	Специальная физическая подготовка	110	10	11	11	8	8	8	–	7	11	12	12	12
3	Участие в спортивных соревнованиях	83	8	9	8	8	8	4	–	6	8	8	8	8
4	Техническая подготовка	100	7	6	10	11	10	6	–	3	9	12	12	14
5	Тактическая подготовка	105	3	4	12	14	7	11	–	9	12	15	9	9
6	Теоретическая подготовка	14	3	2	2	–	3,5	–	–	1	1	0,5	0,5	0,5
7	Психологическая подготовка	20	3	5	3	3	1	–	–	–	1	1,5	1	1,5
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	–	–	–	–	2,5	–	–	–	–	–	–	2,5
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	–	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	11	2	2	3	2	2	–	–	–	–	–	–	–
11	Инструкторская практика	4	–	1	1	–	1	–	–	1	–	–	–	–
12	Судейская практика	10	1	1	1	1	1	–	–	1	2	–	–	2
13	Интегральная подготовка	122	4	14	9	19	13	4	–	2	17	10	15,5	14,5
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	162	0	0	0	0	0	6	34	122	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	18	–	–	–	–	–	–	4	14	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	57	–	–	–	–	–	–	12	45	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	17	–	–	–	–	–	–	4	13	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	7	–	–	–	–	–	–	–	7	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	4	–	–	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	16	–	–	–	–	–	–	–	16	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	13	–	–	–	–	–	5	8	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	3	–	–	–	–	–	1	2	–	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	27	–	–	–	–	–	–	–	27	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		832	48	64	70	72	64	44	36	156	70	68	66	74
Спортивная дисциплина "баскетбол"														
№ п/п	Виды спортивных соревнований, игр	Количество в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Контрольные	5	–	1	–	–	–	–	–	1	1	1	1	–
2	Отборочные	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–
3	Основные	3	–	1	1	–	–	–	–	–	–	–	1	–
4	Игры	40	4	6	6	–	–	–	–	2	6	6	5	5
Спортивная дисциплина "баскетбол 3х3"														
1	Контрольные	5	–	1	–	–	–	–	–	1	1	1	1	–
2	Отборочные	1	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	5	–	–	1	1	1	–	–	1	1	–	–	–
4	Игры	20	1	1	1	4	4	–	–	2	4	1	1	1

22 Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 30

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа высшего спортивного мастерства<sup>23</sup>

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	106	10	9	12	8	9	7	–	6	11	12	10	12
2	Специальная физическая подготовка	143	20	13	13	10	10	10	–	9	14	16	14	14
3	Участие в спортивных соревнованиях	104	9	11	10	10	10	6	–	8	10	10	10	10
4	Техническая подготовка	119	8	8	12	13	12	8	–	5	11	14	14	14
5	Тактическая подготовка	118	4	5	13	15	8	12	–	10	13	16	12	10
6	Теоретическая подготовка	14	3	2	2	–	3,5	–	–	1	1	0,5	0,5	0,5
7	Психологическая подготовка	22	3	5	3	3	2	–	–	–	1	2	1	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	–	–	–	–	2,5	–	–	–	–	–	–	2,5
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	–	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–
10	Восстановительные мероприятия	19	2	2	3	2	6	–	–	–	–	–	2	2
11	Инструкторская практика	4	–	1	1	–	1	–	–	1	–	–	–	–
12	Судейская практика	14	1	1	1	1	2	1	–	3	2	–	–	2
13	Интегральная подготовка	170	4	21	14	26	14	4	–	5	25	21,5	20,5	15
14	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.:	198	0	0	0	0	0	16	62	120	0	0	0	0
14.1	Общая физическая подготовка	19	–	–	–	–	–	–	5	14	–	–	–	–
14.2	Специальная физическая подготовка	65	–	–	–	–	–	–	20	45	–	–	–	–
14.3	Техническая подготовка	26	–	–	–	–	–	–	13	13	–	–	–	–
14.4	Тактическая подготовка	10	–	–	–	–	–	–	3	7	–	–	–	–
14.5	Теоретическая подготовка	10	–	–	–	–	–	–	10	–	–	–	–	–
14.6	Психологическая подготовка	14	–	–	–	–	–	–	–	14	–	–	–	–
14.7	Восстановительные мероприятия	24	–	–	–	–	–	13	11	–	–	–	–	–
14.8	Инструкторская практика	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
14.9	Судейская практика	3	–	–	–	–	–	3	–	–	–	–	–	–
14.10	Интегральная подготовка	27	–	–	–	–	–	–	–	27	–	–	–	–
Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка		1040	64	80	84	88	80	64	64	168	88	92	84	84
Спортивная дисциплина "баскетбол"														
№ п/п	Виды спортивных соревнований, игр	Количество в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Контрольные	5	–	1	–	–	–	–	–	1	1	1	1	–
2	Отборочные	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	–	–
3	Основные	3	–	1	1	–	–	–	–	–	–	–	1	–
4	Игры	40	4	6	6	–	–	–	–	2	6	6	5	5
Спортивная дисциплина "баскетбол 3х3"														
1	Контрольные	5	–	1	–	–	–	–	–	1	1	1	1	–
2	Отборочные	1	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–
3	Основные	10	–	1	1	1	1	1	–	1	1	1	1	1
4	Игры	20	1	1	1	4	3	1	–	2	4	1	1	1

<sup>23</sup> Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 31

Учебно-тематический план теоретической подготовки<sup>24</sup>

Темы раздела Программы «Теоретическая подготовка»	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
1	2	3	4
Этап начальной подготовки первого года, второго года, третьего года			
Всего на этапе начальной подготовки первого года – 840			
Всего на этапе начальной подготовки второго года / третьего года – 960 / 960			
История возникновения вида спорта баскетбол и его развитие.	30 / 30 / 30 60 / 60 / 60 30 / 30 / 30	январь июль сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	15 / 15 / 15 30 / 60 / 60	январь июль	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	15 / 15 / 15 60 / 60 / 60 30 / 30 / 30	январь июль октябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Правила самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
Закаливание организма	15 / 15 / 15 30 / 30 / 30 60 / 60 / 60	январь февраль июль	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	45 / 45 / 45 30 / 60 / 60	февраль июль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник обучающегося/спортсмена, дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

<sup>24</sup> Занятия по теоретической подготовке проводятся – в процессе практических учебно-тренировочных занятий; – в форме отдельного теоретического занятия, в т.ч. с использованием дистанционных технологий

1	2	3	4
Этап начальной подготовки первого года, второго года, третьего года			
Всего на этапе начальной подготовки первого года – 840			
Всего на этапе начальной подготовки второго года / третьего года – 960 / 960			
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом.	15 / 15 / 15 15 / 15 / 15 10 / 15 / 15 30 / 30 / 30	январь февраль июнь ноябрь	Понятие о физических качествах. Влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств.
Сведения о строении и функциях организма человека.	30 / 60 / 60	июль	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Роль мышц в укреплении суставов. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Органы пищеварения, выделения. Обмен веществ, терморегуляция.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	30 / 30 / 30 30 / 30 / 30 15 / 15 / 15 15 / 30 / 30 30 / 30 / 30	январь февраль март май август	Понятие о технических элементах вида спорта в нападении и защите. Теоретические знания по технике их выполнения. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	30 / 30 / 30 15 / 30 / 30 30 / 30 / 30 30 / – / –	январь май июль декабрь	Правила вида спорта. Жесты спортивных судей. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
Режим дня и питание обучающихся.	15 / 15 / 15 15 / 15 / 15 10 / 30 / 30	январь март июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Углеводы, белки, жиры. Витамины.
Баскетбольное оборудование и спортивный инвентарь.	15 / 15 / 15 10 / 15 / 15	январь июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, второго года / третьего года – 1080 / 1440			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет – 960			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	40 / 40 / 40 60 / 60 / 60 15 / 15 / 15	январь июль сентябрь	Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Адаптивная физическая культура и спорт.
История возникновения олимпийского движения.	40 / 40 / 40 60 / 60 / 60	январь июль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
История развития баскетбола.	5 / 30 / 30 – / 45 / 15 60 / 60 / 60 30 / 15 / 15	май июнь июль декабрь	Баскетбол как вид спорта. Спортивные дисциплины вида спорта баскетбол. Краткая история вида спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (дисциплина баскетбол на колясках). Краткая история вид спорта «спорт глухих» (дисциплина баскетбол). История выступления отечественных спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы.
Режим дня и питание обучающихся.	20 / 20 / 20 30 / 50 / 15 15 / 15 / 15 15 / 15 / 15	февраль июль август октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Углеводы, белки, жиры. Витамины.
Физиологические основы физической культуры.	15 / 15 / 15 15 / 15 / 15 – / 45 / 15 30 / 50 / 15 15 / 15 / 15 30 / 15 / 15	январь март июнь июль август декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, второго года / третьего года – 1080 / 1440			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет – 960			
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом.	10 / 10 / 10 15 / 15 / 15 30 / 50 / 15 15 / 15 / 15	январь март июль август	Влияние физических упражнений на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием занятий баскетболом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.
Сведения о строении и функциях организма человека.	20 / 20 / 20 10 / 15 / 15 5 / 45 / 45 45 / 45 / 15 30 / 50 / 15 60 / 60 / – – / 15 / 15	февраль март май июнь июль август сентябрь	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Роль мышц в укреплении суставов. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Органы пищеварения, выделения. Обмен веществ, терморегуляция. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Органы пищеварения, выделения. Обмен веществ, терморегуляция. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	20 / 20 / 20 10 / 15 / 15 5 / 15 / 15 15 / 15 / 15 30 / 50 / – 15 / 15 / 15	февраль март май июнь июль ноябрь	Структура и содержание дневника обучающегося/дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Структура и содержание дневника обучающегося/спортсмена, дневника самоконтроля.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, второго года / третьего года – 1080 / 1440			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет – 960			
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники баскетбола.	15 / 15 / 15 10 / 15 / 15 5 / 15 / 15 15 / 15 / – 15 / 15 / 15 15 / 15 / 15 15 / 15 / 15 15 / 15 / 15	февраль март май июнь август сентябрь октябрь ноябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Основы психологической готовности спортсмена.	10 / 15 / 15 30 / 50 / – – / 15 / 15	март июль сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка.	10 / 15 / 15 5 / 15 / 15 15 / 15 / –	март май июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта.	10 / 15 / 15 5 / 30 / 30 60 / 60 / –	март май июль	Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов игр. Положение о соревнованиях. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства –: 1080			
Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	30 30	март май	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по баскетболу.

1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1080			
Краткий обзор развития баскетбола.	60	январь	История участия отечественных спортсменов в международных соревнованиях.
Характеристика двигательной деятельности в современном баскетболе.	60	январь	Особенности физической подготовки в баскетболе
	60	май	Особенности специальной физической подготовки в баскетболе
	30	июль	Особенности технической подготовки в баскетболе
	30	август	Особенности тактической и интегральной подготовки в баскетболе.
Характеристика техники и тактики игры в баскетбол.	30	февраль сентябрь	Анализ технических и тактических действий ведущих спортсменов / команд России.
	30		Технические приемы и тактические действия в нападении и защите на этапе совершенствования спортивного мастерства (программный материал).
Гигиена тренировочного процесса. Оказание первой помощи.	90	июль сентябрь	Учет объективных и субъективных спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие).
	30		Доврачебная помощь пострадавшим (ушиб, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение, способы остановки кровотечений, перевязки).
Профилактика травматизма. Перетренированность. Недотренированность.	30	февраль	Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	30	май	
	30	июль	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	30	февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося/спортсмена, дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	30	май	
	30	июль	
	30	октябрь	

1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1080			
Психологическая подготовка.	30 30 30	февраль июль декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	30 30 30	март июль август	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме.
Основы методики обучения игре в баскетбол.	30	март	Этапы обучения двигательному действию. Применение дидактических принципов. Степень освоения технических приемов и действий. Тестирование физических качеств.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта Правила вида спорта баскетбол и его спортивных дисциплин.	30 30	март ноябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований по баскетболу. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Правила вида спорта баскетбол и его спортивных дисциплин. Судьи. Комиссар. Бригада судей-секретарей. Обязанности. Положение о проведении соревнований. Регламент соревнований. Туровая система проведения соревнований. Главный судья соревнований. Главная судейская коллегия (ГСК). Допуск к участию в соревнованиях.

1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1080			
Восстановительные средства и мероприятия.	60 60	январь май	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 1440			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	60 60 30 30	январь июль август сентябрь	Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и самостоятельных занятий. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта.	60 30 30	январь сентябрь октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	60 60	январь июль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося/дневника спортсмена, дневника самоконтроля. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

1	2	3	4
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 1440			
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	60 60	февраль июль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Понятие о спортивной форме.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Правила вида спорта баскетбол и его спортивных дисциплин.	60 60	февраль июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. Правила вида спорта баскетбол и его спортивных дисциплин. Судьи. Комиссар. Бригада судей-секретарей. Обязанности. Положение о проведении соревнований. Регламент соревнований. Туровая система проведения соревнований. Главный судья соревнований. Главная судейская коллегия (ГСК). Допуск к участию в соревнованиях.
Краткий обзор развития баскетбола.	60 60	март июль	История участия отечественных спортсменов в международных соревнованиях.
Характеристика двигательной деятельности в современном баскетболе.	60 60	март июль	Особенности физической подготовки в баскетболе. Особенности специальной физической подготовки в баскетболе. Особенности технической подготовки в баскетболе. Особенности тактической и интегральной подготовки в баскетболе.

1	2	3	4
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 1440			
Характеристика техники и тактики игры в баскетбол.	60 60	май июль	Анализ технических и тактических действий ведущих спортсменов / команд России. Просмотр видеоматериалов. Технические приемы и тактические действия в нападении и защите на этапе высшего спортивного мастерства (программный материал).
Гигиена тренировочного процесса. Оказание первой помощи.	60 60 30 30	май июль ноябрь декабрь	Учет объективных и субъективных спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Доврачебная помощь пострадавшим (ушиб, ожог, солнечный удар, тепловой удар, озноб, обморожение, способы остановки кровотечений, перевязки).
Основы методики обучения игре в баскетбол.	60 60	май июль	Этапы обучения двигательному действию. Применение дидактических принципов. Степень освоения технических приемов и действий. Тестирование физических качеств и технической подготовки.
Восстановительные средства и мероприятия.	30 60 30	май июль август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 32

Учебно-тематический план психологической подготовки<sup>25</sup>

Задачи психологического обеспечения	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки второго года / третьего года – 480 / 480			
Развитие мотивации занятий избранным видом спорта.	15 / 15	февраль	Развитие и закрепление интереса к общению в учебно-тренировочной группе: совместное посещение соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, введение традиций и ритуалов, вызывающих положительные эмоции (например, поздравление с днем рождения, поощрение отличившихся при выполнении упражнения, изучении техники). Целесообразно, подводя, итоги работы за месяц, поощрять обучающихся не только за успехи в освоении программного материала, но и выделять самого трудолюбивого, самого аккуратного, самого смелого, самого хорошего товарища и т. п.
Развитие мотивации занятий избранным видом спорта.	15 / 15	март	Проведение психотехнических игр, развивающих внимание, самоконтроль, помехоустойчивость (например, «Муха», «Фокусировка»). <sup>26</sup>

<sup>25</sup> Занятия по психологической подготовке проводятся: – в процессе практических учебно-тренировочных занятий; – в форме отдельного занятия, в т.ч. с использованием дистанционных технологий; – в рамках мероприятий календарного плана воспитательной работы и антидопинговых мероприятий

<sup>26</sup> Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008. – 209 с.

Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272с.

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки второго года / третьего года – 480 / 480			
Развитие мотивации занятий избранным видом спорта.	15 / 15 120 / 120	январь июнь	Составление альбомов с вырезками из газет и журналов, сбор наклеек, фотографий и т.п., посвященных избранному виду спорта, обсуждение важных спортивных событий текущего сезона, посещение соревнований, просмотр их по телевидению с последующим обсуждением.
Развитие навыков самоконтроля и формирования самооценки. <sup>27</sup>	15 / 15	январь	Средством, облегчающим и стимулирующим переход от внешнего контроля и внешней оценки к самоконтролю и самооценке, является введение в учебно-тренировочные занятия работы в парах с взаимным контролем и взаимной оценкой. В процессе такой работы дети усваивают критерии правильного выполнения упражнений, приобретают умение сравнивать эталонное выполнение с фактическим, которое и является содержанием учебного действия самоконтроля.
Развитие навыков самоконтроля и формирования самооценки. <sup>31</sup>	15 / 15	январь	Введению оценочной ситуации способствует игра в судей: назначенные из числа обучающихся судьи на контрольных тренировках получают задание как можно точнее оценить выполнение контрольных упражнений. Подготовка к выполнению роли судей повышает интерес обучающихся к тому, по каким признакам можно судить о правильности выполнения упражнений. Усвоение этих признаков способствует развитию объективной самооценки. Чтобы усилить интерес к работе по развитию самооценки, необходимо обратить внимание на ее важность: кто точно знает свои возможности, тот более уверенно выступает в соревнованиях.

<sup>27</sup> Описанные методы развития самоконтроля и самооценки органично включаются в учебно-тренировочные занятия. Необходимо расставить психологические акценты в широко применяемых приемах педагогического воздействия. Педагогические эксперименты показали, что задания на развитие самоконтроля и самооценки повышают интерес к тренировкам, закрепляют мотивацию занятий спортом

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки второго года / третьего года – 480 / 480			
Развитие навыков самоконтроля и формирования самооценки <sup>31</sup>	<p style="text-align: center;">Весь период</p> <p style="text-align: center;">В процессе занятий по теоретической подготовке</p> <p style="text-align: center;">Самостоятельная подготовка</p>		<p>Развитию самоконтроля способствует ведение дневника обучающегося/спортсмена, которое может быть представлено юным спортсменам как обязательное для настоящих атлетов. Это положительно мотивирует работу с дневником, значение которой дети не всегда способны правильно оценить. В дневниках начинающих спортсменов целесообразно фиксировать оценки за работу на тренировках (за выполнение заданий тренера, дисциплину на тренировках, аккуратность в обращении с инвентарем, смелость в освоении трудных упражнений). В дневниках дети, по заданию тренера, могут сами выставлять себе оценки за выполнение упражнений и заданий, чтобы потом сопоставить их с оценками тренера. В случае расхождения оценки тренера и самооценки обучающегося тренеру следует обсудить с ребенком его причину.</p>
Развитие устойчивости внимания.	15 / 15	март	<p>Задания по типу: «После проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия перечислить в верной последовательности общеразвивающие упражнения из разминки». Проведение психотехнических игр.<sup>28</sup></p>
Воспитание волевых качеств.		Весь период	<p>На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.</p>

<sup>28</sup> Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272с.

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки второго года / третьего года – 480 / 480			
Развитие психомоторных способностей.	15 / 15	март	<p>Задания на точное копирование определенной последовательности движений. Более сложными являются упражнения на переключение координации движений. Они заключаются в том, что на тренировке дети осваивают упражнение с определенной координацией движений, а затем вводится парное упражнение с изменением усвоенной ранее координации движений. Например, исходный вариант упражнения: прыжок ноги вместе, руки вниз, прыжок ноги врозь, руки в стороны (4 – 6 прыжков подряд). Парное упражнение: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны.</p>
Развитие психомоторных способностей.	30 / 30	май	<p>Игры, упражнения, развивающие способность к точной дифференцировке силовых, пространственных и временных характеристик движений.</p> <p>Формированию навыка дифференцировки движений по силе способствует выполнение упражнений с максимальным, минимальным или заданным усилием, выполнение движений с отягощением и без него, метание мячей разного веса на заданное расстояние, выполнение прыжков с места на заданное расстояние, упражнения с резиновыми бинтами (растягивание бинта, сложенного вдвое, втрое и в обычном положении). Совершенствование точности различения пространственных характеристик движений может проводиться с помощью упражнений, включающих выполнение упражнений с максимальной, минимальной или заданной амплитудой. Той же цели служат игры, в которых требуется запомнить и воспроизвести взаимное расположение участников игры, воспроизвести заданное направление движений.</p>

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки второго года / третьего года – 480 / 480			
Развитие психомоторных способностей.	15 / 15	март	Временные дифференцировки совершенствуются в упражнениях с выполнением движений в меняющемся темпе, с выполнением движений на время, с наращиванием и замедлением темпа движений. Точность различения временных интервалов улучшается в играх и упражнениях на узнавание заданного темпа, предъявляемого среди других, на воспроизведение заданного интервала времени.
Развитие помехоустойчивости.	30 / 30	сентябрь	Развитию помехоустойчивости служит включение в тренировки психотехнических игр, таких как «Хромая обезьяна», «Карусель», «Полевые тренировки» <sup>29</sup>
Развитие помехоустойчивости.	60 / 60	март	Развитию помехоустойчивости способствует проведение контрольных игр, открытых уроков для родителей, привлечение детей к участию в показательных выступлениях. Это приучает их к присутствию зрителей и возникающим помехам. Измеряя частоту пульса перед выступлением на открытом уроке для родителей, тренер-преподаватель может оценить чувствительность каждого к действию сбивающих факторов и проследить, как обучающиеся адаптируются к ним, приобретая опыт.
Разбор учебно-тренировочных занятий. Разбор контрольных соревнований.	15 / 15 15 / 15	март май	Указывать на волевые качества – настойчивость, упорство, дисциплинированность, действия в составе команды
Установка на игру. Разбор проведенных игр.	15 / 15 15 / 15 15 / 15 15 / 15	январь февраль март май	Указывать на волевые качества – настойчивость, решимость, смелость, действия в составе команды, инициативность, выполнение заданий на игру. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом

29 Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272с.

1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки второго года / третьего года – 480 / 480			
Выполнение совместной деятельности в составе команды.	Весь период		Специфика баскетбола как командного вида спорта.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, / второго года, / третьего года – 720 / 720 / 660			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет – 1500			
Формирование мотивации спортивной деятельности.	60 / 60 / – 60 / 60 / – В соответствии с планом-графиком	июль август Весь период	Активное участие спортсменов в пропаганде спортивных достижений в социальных сетях, в форме показательных выступлений, бесед, диспутов; помощь тренеру в работе со спортсменами более младшего возраста, в судействе соревнований; взаимопомощь в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований; обсуждение соревнований, которые обучающиеся посещали или смотрели по телевидению; самоотчеты о выполнении индивидуальных планов, обсуждение этих отчетов с партнерами по команде.
Целеполагание, его регулирующее влияние на поведение обучающихся.	Весь период В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, реализации календарного плана воспитательной работы В соответствии с планом-графиком		Организация целеполагания. Организация целеполагания включает три взаимосвязанных вида деятельности: деятельность обучающегося по определению личных целей, деятельность тренера-преподавателя по формулированию целей обучения, совместная деятельность тренера-преподавателя по формированию общей цели. Установка перед отдельным учебно-тренировочным занятием, игрой и т.п. Сообщение задач, цели отдельного учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочного мероприятия, соревнований и т.п. с Беседы. Анкетирование. Тестирование.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, / второго года, / третьего года – 720 / 720 / 660			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет – 1500			
Установка перед игрой / соревнованиями. Разбор проведенных игр.	В соответствии с планом-графиком	В период подготовки к соревнованиям и участия	Указывать на волевые качества – настойчивость, решимость, смелость, действия в составе команды, инициативность, выполнение заданий на игру. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.
Воспитание волевых качеств.	<p>Весь период</p> <p>В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, реализации календарного плана воспитательной работы</p> <p>В соответствии с планом-графиком</p>		<p>Обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок.</p> <p>Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).</p> <p>Системное введение дополнительных трудностей.</p> <p>Последовательное усиление функций самовоспитания на основе самопознания, осмысление своей спортивной деятельности. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.</p>
<p>Формирование уверенности в своих силах. Идеомоторная тренировка и саморазговор.</p> <p>Совершенствование реагирования.</p> <p>Совершенствование специализированных ощущений</p> <p>Регулирование психической напряженности. Преодоление беспокойства и депрессии.</p> <p>Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу.</p>	<p>В процессе учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, в период проведения восстановительных мероприятий</p>		<p>Приобретение специальных знаний в области психологии.</p> <p>Рекомендации: в основной части учебно-тренировочного занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности; заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.</p>

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, / второго года, / третьего года – 720 / 720 / 660			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет – 1500			
Формирование умения выполнять упражнения саморегуляции психических состояний.	Индивидуальная работа в конце учебно-тренировочного занятия		Самостоятельный сеанс сюжетного представления, который позволяет: – как можно больше отвлечься от всего окружающего; – воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.; – воспроизвести приятные чувства, которые испытывает обычно в той ситуации.
Развитие внимания, самоконтроля, помехоустойчивости.	В соответствии с планом-графиком Применяется 1 – 2 раза в неделю, в начале тренировочного занятия		Проведение психотехнических игр, развивающих внимание, самоконтроль, помехоустойчивость, сосредоточенности, концентрации, воображения, саморегуляции: «Муха»; «Палач»; «Лентяй и труженик»; «Полевые тренировки»; «Бег ассоциаций»; «Побег»; «Зеркало»; «На страже»; «Шарик и гиря»; «Слово» и др. <sup>30</sup>
Развитие – переключения и распределения внимания; – быстроты оперативного решения с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме; – быстроты сенсомоторного реагирования; – сообразительности, смелости; – своевременной концентрации; – устойчивости сложных двигательных реакций; – быстрого поиска эффективных и неожиданных решений.	Весь период	В соответствии с планом-графиком, планом тренировочного занятия	В процессе спортивной подготовки. Средства – упражнения, подвижные, спортивные игры и соревнования. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

30 Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272с.

1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе первого года, / второго года, / третьего года – 720 / 720 / 660			
Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет – 1500			
Управление стартовыми состояниями, предстартовыми состояниями.	Индивидуальная работа		Приобретение специальных знаний в области психологии. В процессе учебно-тренировочного процесса, соревнований и подготовки к ним
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2160			
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 2160			
Формирование мотивации спортивной деятельности.	В соответствии с планом-графиком	Весь период	Активное участие спортсменов в пропаганде спортивных достижений в социальных сетях, в форме показательных выступлений, бесед, диспутов; помощь тренеру в работе со спортсменами более младшего возраста, в судействе соревнований; взаимопомощь в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований; обсуждение соревнований, которые обучающиеся посещали или смотрели по телевидению; самоотчеты о выполнении индивидуальных планов, обсуждение этих отчетов с партнерами по команде.
Целеполагание, его регулирующее влияние на поведение обучающихся.	Весь период В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, реализации календарного плана воспитательной работы В соответствии с планом-графиком		Организация целеполагания. Организация целеполагания включает три взаимосвязанных вида деятельности: деятельность обучающегося по определению личных целей, деятельность тренера-преподавателя по формулированию целей обучения, совместная деятельность тренера-преподавателя по формированию общей цели. Установка перед отдельным учебно-тренировочным занятием, игрой и т.п. Сообщение задач, цели отдельного учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочного мероприятия, соревнований и т.п. с Беседы. Анкетирование. Тестирование.

1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2160			
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 2160			
Установка перед игрой / соревнованиями. Разбор проведенных игр.	В соответствии с планом-графиком	В период подготовки к соревнованиям и участия	Указывать на волевые качества – настойчивость, решимость, смелость, действия в составе команды, инициативность, выполнение заданий на игру. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.
Воспитание волевых качеств	Весь период В процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных мероприятий, реализации календарного плана воспитательной работы В соответствии с планом-графиком		Обязательная реализация тренировочной программы и соревновательных установок. Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки). Системное введение дополнительных трудностей. Последовательное усиление функций самовоспитания на основе самопознания, осмысление своей спортивной деятельности. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.
Формирование уверенности в своих силах. Идеомоторная тренировка и саморазговор. Совершенствование реагирования. Совершенствование специализированных ощущений Регулирование психической напряженности. Преодоление беспокойства и депрессии. Совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу	В процессе учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, в период проведения восстановительных мероприятий		Приобретение специальных знаний в области психологии. Рекомендации: в основной части учебно-тренировочного занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности; заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2160			
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 2160			
Формирование умения выполнять упражнения саморегуляции психических состояний.	Индивидуальная работа в конце учебно-тренировочного занятия		Самостоятельный сеанс сюжетного представления, который позволяет: – как можно больше отвлечься от всего окружающего; – воссоздать представляемую обстановку, предметы, их расстановку, цвет и т.д.; – воспроизвести приятные чувства, которые испытывает обычно в той ситуации.
Развитие внимания, самоконтроля, помехоустойчивости.	В соответствии с планом-графиком Применяется 1 – 2 раза в неделю, в начале тренировочного занятия		Проведение психотехнических игр, развивающих внимание, самоконтроль, помехоустойчивость, сосредоточенности, концентрации, воображения, саморегуляции: «Муха»; «Палач»; «Лентяй и труженик»; «Полевые тренировки»; «Бег ассоциаций»; «Побег»; «Зеркало»; «На страже»; «Шарик и гиря»; «Слово» и др. <sup>31</sup>
Развитие – переключения и распределения внимания; – быстроты оперативного решения с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме; – быстроты сенсомоторного реагирования; – сообразительности, смелости; – своевременной концентрации; – устойчивости сложных двигательных реакций; – быстрого поиска эффективных и неожиданных решений.	Весь период	В соответствии с планом-графиком, планом тренировочного занятия	В процессе спортивной подготовки. Средства – упражнения, подвижные, спортивные игры и соревнования. Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

31 Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272с.

1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2160			
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 2160			
Управление стартовыми состояниями, предстартовыми состояниями.	Индивидуальная работа	Приобретение специальных знаний в области психологии. В процессе учебно-тренировочного процесса, соревнований и подготовки к ним.	
Эффективность командных действий.	Весь период В соответствии с планом-графиком, конспектом учебно-тренировочного занятия	В процессе учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности. Приобретение специальных знаний в области психологии, методики спортивной тренировки.	

## ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Таблица 33

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для реализации Программы<sup>32</sup>

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

<sup>32</sup> В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71656)

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование<sup>33</sup>

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штука	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

<sup>33</sup> В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71656)

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ

Таблица 35

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование<sup>34</sup>

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Гольфы	пара	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штука	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штука	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пара	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

<sup>34</sup> В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71656)

Продолжение таблицы 35

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6.	Майка	штука	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пара	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штука	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штука	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штука	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штука	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штука	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штука	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

## ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ ДОКУМЕНТОВ

1. Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 17.05.2021).
2. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Министерством спорта Российской Федерации 23.08.2017 (Письмо Министерства спорта РФ от 23.08.2017 № ИСХ-04-3-13/10942).
3. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03.07.2020, регистрационный № 58824).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 (регистрационный № 61573).
6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).
7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26.09.2022, регистрационный № 70226).
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08.2022, регистрационный № 69795).

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.08.2022, регистрационный № 69543).

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2021 № 419 «Об утверждении программы развития баскетбола в Российской Федерации до 2024 года».

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 182 «Об утверждении правил вида спорта «Баскетбол».

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71656).

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 № 2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный № 67266).

15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2019 № 1076 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.04.2020, регистрационный № 58249) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 № 1 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный № 67260).

16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 21 марта 2017, регистрационный № 46058).

17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» Требования и условия их выполнения по виду спорта «баскетбол» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30.12.2021, регистрационный № 66750).

18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

19. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей».

20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026).

21. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерством труда

Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615).

22. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519).

23. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203).

24. Распоряжение Департамента спорта города Москвы от 04.03.2020 № 64 «Об утверждении методики информационного наполнения автоматизированной информационной системы «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы» (с изменениями).

25. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

26. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями).

27. Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская баскетбольная академия» Департамента спорта города Москвы.

28. Федеральный закон от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

29. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ  
ПРОГРАММЫ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Баскетбол для молодых игроков / под редакцией Х.М. Бусета. – ФИБА, 2000. – 347 с.
2. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие / под ред. С.В. Чернова. – М.: Физическая культура, 2009. – 256 с.
3. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – М.: ФЛИНТА: Изд-во Урал. ун-та, 2018. – 39 с.
4. Виссел Х. Баскетбол: шаги к успеху / Х. Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 240 с.: ил.
5. Волкова Е.С. Основы антидопингового обеспечения спорта: монография / Е.С. Волкова, Е.П. Сальникова, И.Э. Коновалова. – Уфа: БашИФК, 2019. – 144 с.
6. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
7. Вуттен М. Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха / М. Вуттен, Д. Вуттен – М.: Национальный баскетбольный проект «Бруклинский мост», 2016 – 304 с.: ил.
8. Гаврилова Е.А. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
9. Годик М.А, Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – 2010. – М. – Советский спорт, 336 с.
10. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Эксмо-Пресс, 2016. – 256 с.
11. Гомельский Е.Я. Формула успешной работы тренера по баскетболу. – М.: Национальный книжный центр, 2017. – 80 с.
12. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008. – 209 с.
13. Гровер Т. Манифест великого тренера: как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом / Тим Гровер, Шари Уэнк. – М.: Эксмо, 2021. – 240 с.
14. Дмитриев Ф.Б. Комплексная методика подготовки и критерии эффективности работы судей по баскетболу: Монография /Ф.Б. Дмитриев. – Москва: ООО Издательский Центр «Наука», 2017. – 128 с.
15. Дудник О.Е. Методика обучения тактике нападения в баскетболе: учебно-методическое пособие / О.Е. Дудник, Л.А. Буйлова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 113 с.
16. Жданов С.И. Баскетбол в физическом воспитании студентов: учеб.-метод. пособие / С.И. Жданов; науч. ред. С.С. Коровин. – М.: ФЛИНТА, 2020. – 103 с.
17. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов /М.Н. Жуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 160 с.
18. Клочков А.В. Круговая тренировка: методические рекомендации /А.В. Клочков, В.Б. Булыгин. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2013. – 56 с.
19. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / Пер. с англ. А. Рудницкая, Н. Андрианов / – М.: Эксмо, 2022. – 368 с., ил.
20. Коновалов В.Л. Баскетбол: учебное пособие для вузов / В.Л. Коновалов, В.А. Погодин. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. – 84 с.: ил.
21. Коноплева А.Н. Особенности воспитания специальной выносливости баскетболистов 14 – 15 лет методом интервальной тренировки / А.Н. Коноплева, М.Ш. Габуева, А.А. Бербеков // World science: problems and innovations: Сборник статей XX Международной

- научно-практической конференции (Пенза, 30 апреля 2018 г.). – Пенза: Наука и Просвещение, 2018. – С. 205 – 209.
22. Коробков В.В. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по баскетболу в вузе. Методические указания / В.В. Коробков. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2015. – 42 с.
23. Коровяковская А.Ю. Разновидности и особенности использования круговой тренировки в процессе подготовки баскетболистов Наука-2020. – 2018. – № 3(19). – С. 86 – 92.
24. Костикова Л.В. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10 –13 лет: методические рекомендации для детских тренеров / Л.В. Костикова, А.А. Шерстюк, И.Н. Григорович. – М.: АНО «Центр развития спорта», 1999. – 31 с.
25. Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. – 91 с.
26. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013. – 112 с.: ил.
27. Ларионова М.Н. Методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» на тему: Круговая тренировка по баскетболу. учеб. пособие для студентов технических вузов / Ларионова М.Н., Зароднюк Г.В.: – СПб.: Изд-во Политехнич. ун-та, 2015. – 160 с.
28. Лебедев А.И. Подвижные игры в занятиях баскетболом. Методические рекомендации для студентов ФФК. - Новосибирск, 2005. - 28 с.
29. Ли Р. Баскетбол чемпионов: основы. / Пер. с англ. / – М.: Человек, 2014. – 272 с., ил.
30. Лукьянова Л.М. Использование кругового метода тренировки в физической подготовке баскетболистов / Л.М. Лукьянова, А.А. Чернова // Наука-2020. – 2019. – № 11(36). – С. 48 – 50.
31. Матвеев Ю.В. Подвижные игры и упражнения для обучения игре в баскетбол: методические рекомендации / Ю.В. Матвеев, И.Г. Горбань, Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2012. – 51 с.
32. Нестеровский Д.И. Комплексная подготовка на занятиях по баскетболу в вузах: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский, Д.С. Уракова. – 2-е изд., доп. – Пенза: ПГУАС, 2013. – 90 с.
33. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Д.И. Нестеровский. – 6-е изд., перераб. – М.: Академия, 2014. – 352 с.
34. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждения. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012. – 96 с.
35. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Министерством спорта Российской Федерации 23.08.2017 (Письмо Министерства спорта РФ от 23.08.2017 № ИСХ-04-3-13/10942).
36. Основы антидопингового обеспечения спорта / Коллектив авторов. Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова – М.: Человек, 2019. – 288 с.: ил.
37. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
38. Питерских Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово, 2013. – 216 с.
39. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1 – 592 с.: ил.
40. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2 608 – с.: ил.
41. Поливаев А.Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов / А.Г. Поливаев. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 103 с.
42. Полянская С.Б. Теория и методика подвижных игр: учебно-методические рекомендации для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01

Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной формы обучения / С.Б. Полянская. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 55с.

43. Практическое руководство для судей-секретарей / Ф.Б. Дмитриев и др.; под редакцией И.К. Латыпова. – М.: ООО Издательский Центр «Наука», 2019. – 180 с.

44. Ревегук А.О. Использование тренажёра «лестница скорости» в развитии качеств обеспечивающих увеличение работоспособности баскетболистов / А.О. Ревегук, И.О. Галкина, Г.В. Наполова // Наука-2020. – 2018. – № 3(19). – С. 93 – 98.

45. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие / под редакцией Е.Я. Гомельского. – М., 2009. – 92 с.

46. Сидоров Д.Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта: учебное пособие / Д.Г. Сидоров [и др.]. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с.

47. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие/ В.Ф. Сопов. – М.: 2010, – 120 с.

48. Спасов Д.В. Круговая тренировка на занятиях по баскетболу в ВУЗе: Методическое пособие / Д.В. Спасов, З.Ф. Спасова. – Казань: КФУ, 2013. – 37 с.

49. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие / сост. А.Н. Кутасин, Н.В. Морозова, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.

50. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под редакцией Ю.Д. Железняк. – 8-е изд., перераб. – М.: Академия, 2013. – 464 с.

51. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» «Теоретические основы развития физических качеств» / сост. Л.А. Коновалова. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2015. – 100 с.

52. Федотов А. Александр Белов: Свой среди чужих, чужой среди своих / А. Федотов – М.: Издательство «Перо», 2021. – 256 с.

53. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272с.

54. Энциклопедия олимпа. Лето /авт.-сост. Лившиц Л.В., Токарев Г.Г.; под ред. Лившица Л.В. – Ростов-на-Дону, 2009. – 144 с.: ил.

55. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства / А.М. Якимов. – М.: Спорт, 2015. – 129 с.

56. Якуш Е.М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие / Е.М. Якуш; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2021. – 86 с.

57. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-  
МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Автоматизированная информационная система «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://ias.sport.mos.ru>.
2. Автоматизированная информационная система «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы». [Электронный ресурс] // Режим доступа: Научные работы. Режим доступа: [Научные работы \(mos.ru\)](https://ias.sport.mos.ru/Reference/ScienceWork/0/List) <https://ias.sport.mos.ru/Reference/ScienceWork/0/List>
3. Брынцева Е.В. Психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [12\\_brynceva\\_psychol\\_upd.pdf \(fcpsr.ru\)](https://ias.sport.mos.ru/Reference/ScienceWork/0/List)
4. Гаврилова Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf \(fcpsr.ru\)](https://ias.sport.mos.ru/Reference/ScienceWork/0/List)
5. Гаврилова Е.А. Спортивное питание – неотъемлемая составляющая спортивной подготовки. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [3\\_sport\\_pit\\_gavrilova.pdf \(fcpsr.ru\)](https://ias.sport.mos.ru/Reference/ScienceWork/0/List)
6. Департамент спорта города Москвы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.mos.ru/moskomsport/?ysclid=ldalaycg3623942597>
7. Департамент спорта города Москвы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.mos.ru/moskomsport/?ysclid=ldalaycg3623942597>
8. Единая информационная площадка по направлению «Физическая культура и спорт в образовании» [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Единая информационная площадка – Физическая культура и спорт в образовании РФ \(xn----itbjbj2arv.xn--p1ai\)](https://xn----itbjbj2arv.xn--p1ai/) <https://xn----itbjbj2arv.xn--p1ai/>
9. Единый календарный план физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы на 2023 год. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.mos.ru/moskomsport/documents/kalendar-sobytii/view/264002220/?ysclid=ldakz2bgtt620974994>
10. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>
11. Касаткин В.Н. Психологические преимущества спортсмена. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [14\\_preimuschestva\\_kasatkin.pdf \(fcpsr.ru\)](https://ias.sport.mos.ru/Reference/ScienceWork/0/List)
12. Касаткин В.Н. Психология целевого поведения в спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [15\\_psihologia\\_kasatkin.pdf \(fcpsr.ru\)](https://ias.sport.mos.ru/Reference/ScienceWork/0/List)
13. Ключников С.О. Научно-методическое сопровождение в детско-юношеском спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [10\\_kluchnikov\\_nauchno-metodicheskoe\\_soprovozhdenie.pdf \(fcpsr.ru\)](https://ias.sport.mos.ru/Reference/ScienceWork/0/List)
14. Лях В.И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/6\\_lyh\\_teoretiko-metodicheskie\\_osnovy\\_trenirovki.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/6_lyh_teoretiko-metodicheskie_osnovy_trenirovki.pdf)
15. Научная электронная библиотека. Национальная библиографическая база данных научного цитирования. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
16. Официальный сайт государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская баскетбольная академия» Департамента спорта города Москвы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» - официальный сайт \(mossport.ru\)](https://mba.mosport.ru/) <https://mba.mosport.ru/>
17. Официальный сайт государственного казенного учреждения города Москвы «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта

города Москвы. (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cst.mosport.ru/>

18. Официальный сайт Зала Славы Международной Федерации Баскетбола (ФИБА). [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.fiba.basketball/hall-of-fame>

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

20. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Управление командой. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Basketball-2022 \(1\).pdf \(russiabasket.ru\)](Basketball-2022 (1).pdf (russiabasket.ru))

21. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Поэтапное развитие игрока. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball\\_book-2020.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_book-2020.pdf)

22. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Введение в профессию баскетбольного тренера. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://russiabasket.ru/Files/Documents/01\\_Basketball.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/01_Basketball.pdf)

23. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Баскетбол для тренеров. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/Баскетбол для тренеров.pdf>

24. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Руководство по организации и обучению детей в МИНИ-БАСКЕТБОЛ ФИБА. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Mini-Basketball\\_RUS\\_v4.indd \(russiabasket.ru\)](Mini-Basketball_RUS_v4.indd (russiabasket.ru))

25. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Тактика баскетбола. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball\\_23.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_23.pdf)

26. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Терминология баскетбола. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%a2%d0%b5%d1%80%d0%bc%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d0%b8%d1%8f%203%20\(2\).pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%a2%d0%b5%d1%80%d0%bc%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%bb%d0%be%d0%b3%d0%b8%d1%8f%203%20(2).pdf)

27. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://russiabasket.ru/>

28. Официальный сайт региональной общественной организации «Федерация баскетбола города Москвы». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://mosbasket.ru/>

29. Официальный сайт федерального государственного бюджетного учреждения «Центр спортивной подготовки сборных команд России» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://sport-teams.ru/>

30. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Образовательные программы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Образовательные программы \(rusada.ru\) https://rusada.ru/education/educational-programs/](Образовательные программы (rusada.ru) https://rusada.ru/education/educational-programs/)

31. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». РУСАДА детям. Программы для детей и подростков. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Программы для детей и подростков \(rusada.ru\) https://www.rusada.ru/education/for-children/programmy-dlya-detey-i-podrostkov.php](Программы для детей и подростков (rusada.ru) https://www.rusada.ru/education/for-children/programmy-dlya-detey-i-podrostkov.php)

32. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». РУСАДА детям. Рекомендации для программ спортивной подготовки. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Рекомендации для программ спортивной подготовки.pdf \(rusada.ru\) https://www.rusada.ru/upload/iblock/18f/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8.pdf](Рекомендации для программ спортивной подготовки.pdf (rusada.ru) https://www.rusada.ru/upload/iblock/18f/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8.pdf)

33. РУСАДА образование. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [РУСАДА \(rusada.ru\) https://course.rusada.ru/](https://course.rusada.ru)
34. Сервис для проведения видеоконференцсвязи, онлайн занятий с обучающимися [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://peregovorka.mos.ru>
35. Сервис проверки включения обучающегося в сборную команду города Москвы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cst.mosSPORT.ru/training/>
36. Сервис проверки наличия квалификационной категории у тренера [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cst.mosSPORT.ru/coach/>
37. Сервис проверки наличия у обучающегося спортивного разряда и звания [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://cst.mosSPORT.ru/sports\\_category/](https://cst.mosSPORT.ru/sports_category/)
38. Сиделев П.А., Федотова Е.В., Зудилина Д.С. Методика построения этапа подготовки к соревнованиям и подведение спортсменов к пику формы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/3\\_sidelev\\_metodika\\_postroeniya.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/3_sidelev_metodika_postroeniya.pdf)
39. Тарасова Л.В. Основы тренировочного процесса в детско-юношеском спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/4\\_tarasova\\_osnovy\\_trenirovochnogo.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/4_tarasova_osnovy_trenirovochnogo.pdf)
40. Тарасова Л.В. Профилактика и коррекция утомления спортсменов на этапах спортивной подготовки. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [12 profilactica tarasova.pdf \(fcpsr.ru\)](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/12_profilactica_tarasova.pdf)
41. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный музей спорта». Виртуальные выставки. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Виртуальные выставки \(museumsport.ru\) http://museumsport.ru/virtualnye-vystavki](http://museumsport.ru/virtualnye-vystavki)
42. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный музей спорта». Галереи. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Галереи \(museumsport.ru\) http://museumsport.ru/galerei](http://museumsport.ru/galerei)
43. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный музей спорта». Smart talk. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [SMART TALK \(museumsport.ru\) http://museumsport.ru/smart-talk](http://museumsport.ru/smart-talk)
44. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Методический центр. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://fcpsr.ru/index.php/cat/1/1/37>
45. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Методическое сопровождение. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Федеральный центр физического воспитания \(xn--b1atfb1adk.xn--p1ai\) https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/](https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/)
46. Чурганов О.А. Спортивная подготовка и проблемы перетренированности. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/2\\_churganov\\_sportivnaya\\_podgotovka.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/2_churganov_sportivnaya_podgotovka.pdf)
47. Электронная библиотечная система «Лань». [Электронный ресурс] // Режим доступа: [ЭБС Лань \(lanbook.com\) https://e.lanbook.com/](https://e.lanbook.com/)
48. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://urait.ru/>

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Золотая команда. Фильм о женской сборной России – триумфаторе чемпионата Европы в Италии 2007 г. Баскетбольные матчи Россия – Литва. Россия – Латвия. Россия – Испания. DVD диски.
2. Противостояние или три секунды глазами участников. Мюнхен 1972 г. DVD диск.
3. Путь к победе. Фильм о триумфе сборной России на чемпионате Европы в Испании 2007 г. Баскетбольные матчи Россия – Сербия. Россия – Греция. Россия – Португалия. Испания – Россия. Россия – Хорватия. Россия – Франция. Россия – Литва. Россия – Испания. DVD диски.

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПО ПРОГРАММЕ

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2013. – 56 с.
2. Гомельский В.А. Легендарный финал 1972 года. СССР и США / В.А. Гомельский. – М.: Эксмо, 2017. – 256 с.
3. Костикова Л.В. Азбука баскетбола / Л.В. Костикова. – М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 176 с.
4. Линдер В.И. Спорт. Энциклопедия с развивающими заданиями / В.И. Линдер. – М.: Симбат, 2019. – 48 с.
5. Лоу Д. Майкл Джордан: Уроки чемпиона. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 180 с.
6. Портных Ю.И. Доступный каждому баскетбол. Пособие для спортсменов и тренеров / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова, А.А. Несмеянов. – СПб.: «АНТТ-Принт», 2011. – 152 с.
7. Хлопцев В.И. Баскетболу 120. Документальная фотография / В.И. Хлопцев. – М.: Финтрекс, 2012. – 196 с.
8. Штейнбах В.Л. Краткая олимпийская энциклопедия / В.Л. Штейнбах. – М.: Спорт, 2016. – 512 с.