



## **І. Общие положения**

1.1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее – ФССП), и на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (, утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1312

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

| Этапы<br>Спортивной<br>подготовки                            | Срок реализации<br>этапов<br>спортивной<br>подготовки<br>(лет) | Возрастные границы лиц,<br>проходящих спортивную<br>подготовку<br>(лет) | Наполняемость<br>(человек) |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Этап начальной подготовки                                    | 3                                                              | 8                                                                       | 15                         |
| Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | 3-5                                                            | 11                                                                      | 12                         |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                | не ограничивается                                              | 14                                                                      | 6                          |
| Этап высшего спортивного мастерства                          | не ограничивается                                              | 15                                                                      | 4                          |



## 2.2. Объем Программы

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 8-14                                                      | 12-18          | 16-24                                         | 20-32                               |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 416-728                                                   | 624-936        | 832-1248                                      | 1040-1664                           |

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

2.3.1. учебно-тренировочные занятия :

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (групповые , индивидуальные, смешанные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются практические учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя , согласно утвержденному расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы, в том числе дистанционные занятия посредством сети интернет.

Наряду с занятиями под руководством тренера применяются занятия по планам самоподготовки ( индивидуальные планам) на период отпуска, болезни либо командировки тренера-преподавателя, либо в период неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

## 2.3.2.учебно-тренировочные мероприятия :

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                              | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                              |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                    | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |                                     |
| Учебно-тренировочные мероприятия                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                            | 21                                            | 21                                  |
| Учебно-тренировочные мероприятия                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |                                     |
| 1.2.                                                                         | по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           | 18                                            | 21                                  |
| Учебно-тренировочные мероприятия                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |                                     |
| 1.3.                                                                         | по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           | 18                                            | 18                                  |
| Учебно-тренировочные мероприятия                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |                                     |
| 1.4.                                                                         | по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           | 14                                            | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |                                     |
| Учебно-тренировочные мероприятия                                             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |                                     |
| 2.1.                                                                         | по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                                                                                                                                                                | 14                                                           | 18                                            | 18                                  |
| 2.2. Восстановительные                                                       |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |                                     |
|                                                                              |                                                                                    | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                            | До 10 суток                                   |                                     |



|                                                        |                                                                           |             |                                     |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| Мероприятия                                            |                                                                           |             |                                     |
| Мероприятия для комплексного медицинского обследования | -                                                                         | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   |
| Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -                                                                         | До 60 суток |                                     |

### 2.3.3. спортивные соревнования:

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                   | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Контрольные                       | 1                                  | 1          | 3                                                         | 3              | 5                                             | 5                                   |
| Отборочные                        | -                                  | -          | 1                                                         | 1              | 1                                             | 1                                   |
| Основные                          | -                                  | -          | 3                                                         | 3              | 3                                             | 3                                   |
| Игры                              | 10                                 | 10         | 30                                                        | 40             | 40                                            | 40                                  |



## ***2.4. Годовой учебно-тренировочный план***

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальному плану спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.4.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

## Годовой учебно-тренировочный план

| Этапы и годы подготовки       |                                               |                                                                             |               |                                                                 |                   |                                                        |      |                                           |  |
|-------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------|--|
| №<br>п/п                      | Виды подготовки и иные мероприятия            | Этап<br>начальной<br>подготовки                                             |               | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>Совершенствования<br>Спортивного<br>мастерства |      | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |  |
|                               |                                               | До<br>года                                                                  | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                  | Свыше<br>трех лет |                                                        |      |                                           |  |
|                               |                                               | Недельная нагрузка в часах                                                  |               |                                                                 |                   |                                                        |      |                                           |  |
|                               |                                               | 4,5                                                                         | 6             | 8                                                               | 12                | 16                                                     | 20   |                                           |  |
|                               |                                               | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |               |                                                                 |                   |                                                        |      |                                           |  |
|                               |                                               | 2                                                                           | 2             | 3                                                               | 3                 | 4                                                      | 4    |                                           |  |
| Наполняемость групп (человек) |                                               |                                                                             |               |                                                                 |                   |                                                        |      |                                           |  |
|                               |                                               | 15-25                                                                       |               | 12-20                                                           |                   | 6-12                                                   |      | 4-8                                       |  |
| 1.                            | Общая физическая подготовка                   | 46                                                                          | 56            | 60                                                              | 74                | 100                                                    | 104  |                                           |  |
| 2.                            | Специальная физическая подготовка             | 32                                                                          | 49            | 66                                                              | 98                | 160                                                    | 208  |                                           |  |
| 3.                            | Участие в соревнованиях                       | -                                                                           | -             | 20                                                              | 42                | 56                                                     | 110  |                                           |  |
| 4.                            | Техническая подготовка                        | 74                                                                          | 93            | 104                                                             | 124               | 100                                                    | 140  |                                           |  |
| 5.                            | Тактическая подготовка                        | 30                                                                          | 38            | 40                                                              | 78                | 82                                                     | 100  |                                           |  |
| 6.                            | Теоретическая подготовка                      | 16                                                                          | 20            | 20                                                              | 40                | 46                                                     | 50   |                                           |  |
| 7.                            | Психологическая подготовка                    | 6                                                                           | 10            | 12                                                              | 30                | 30                                                     | 44   |                                           |  |
| 8.                            | Контрольные нормативы                         | 4                                                                           | 6             | 8                                                               | 8                 | 10                                                     | 10   |                                           |  |
| 9.                            | Инструкторская практика                       | -                                                                           | -             | 6                                                               | 10                | 12                                                     | 12   |                                           |  |
| 10.                           | Судейская практика                            | -                                                                           | -             | 6                                                               | 10                | 12                                                     | 12   |                                           |  |
| 11.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3                                                                           | 3             | 4                                                               | 6                 | 6                                                      | 12   |                                           |  |
| 12.                           | Восстановительные мероприятия                 | -                                                                           | -             | 4                                                               | 6                 | 18                                                     | 30   |                                           |  |
| 13                            | Интегральная подготовка                       | 23                                                                          | 37            | 66                                                              | 98                | 200                                                    | 208  |                                           |  |
| Общее количество часов в год  |                                               | 234                                                                         | 312           | 416                                                             | 624               | 832                                                    | 1040 |                                           |  |



## 2.5. Календарный план воспитательной работы

| № п/п     | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Сроки<br>Проведения |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>1.</b> | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |
| 1.1.      | Судейская практика                                                                        | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></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> | В течение года      |
| 1.2.      | Инструкторская практика                                                                   | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>                          | В течение года      |
| <b>2.</b> | <b>Сбережение здоровья</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |
| 2.1.      | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></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 различных видов спорта;</li> </ul>                                                                                                                                                                | В течение года      |
| 2.2.      | Режим питания и отдыха                                                                    | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></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 тренировок, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета);</li> </ul>                                                                                                                              | В течение года      |



|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| <b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 3.1.                                            | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                       | В течение года |
| 3.2.                                            | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;                                                            | В течение года |
| <b>4. Развитие творческого мышления</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 4.1                                             | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

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

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

| Этап спортивной подготовки                                                      | Содержание мероприятия и его форма                                  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                       | Прохождение обучения на платформе РУСАДА и получение сертификата... | Январь-февраль   | ...                                    |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | Прохождение обучения на платформе РУСАДА и получение сертификата... | Январь-февраль   | ...                                    |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Прохождение обучения на платформе РУСАДА и получение сертификата... | Январь-февраль   | ...                                    |

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики ( Приложение № 1).

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Приложение № 2).



### III. Система контроля

3.1. 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:

#### 3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол»  
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;



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

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



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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

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

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив 2-й год<br>обучения |         | Норматив 3-й год<br>обучения |         |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|------------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                                |                                                |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                     | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки      |                                                |                      |                              |         |                              |         |                              |         |
| 1.1.                                           | Челночный бег 3х10 м                           | с                    | не более                     |         | не более                     |         | не более                     |         |
|                                                |                                                |                      | 10,3                         | 10,6    | 9,6                          | 9,9     | 9,3                          | 9,6     |
| 1.2.                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | см                   | не менее                     |         | не менее                     |         | не менее                     |         |
|                                                |                                                |                      | 110                          | 105     | 130                          | 120     | 140                          | 130     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                |                      |                              |         |                              |         |                              |         |
| 2.1.                                           | Прыжок вверх с места<br>со взмахом руками      | см                   | не менее                     |         | не менее                     |         | не менее                     |         |
|                                                |                                                |                      | 20                           | 16      | 22                           | 18      | 26                           | 22      |
| 2.2.                                           | Бег на 14 м                                    | с                    | не более                     |         | не более                     |         | не более                     |         |
|                                                |                                                |                      | 3,5                          | 4,0     | 3,4                          | 3,9     | 3,2                          | 3,6     |

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

**ЮНОШИ**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                   | Единица<br>измерения | Норматив            |                     |                     |                     |                     |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                                                |                                                              |                      | 1-й год<br>обучения | 2-й год<br>обучения | 3-й год<br>обучения | 4-й год<br>обучения | 5-й год<br>обучения |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                              |                      |                     |                     |                     |                     |                     |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу            | количество<br>раз    | не менее<br>13      | не менее<br>15      | не менее<br>20      | не менее<br>25      | не менее<br>30      |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                         |                      | не более<br>9,0     | не более<br>8,7     | не более<br>8,4     | не более<br>8,0     | не более<br>7,3     |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами               | см                   | не менее<br>150     | не менее<br>165     | не менее<br>185     | не менее<br>200     | не менее<br>210     |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее<br>32      | не менее<br>32      | не менее<br>33      | не менее<br>34      | не менее<br>34      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                              |                      |                     |                     |                     |                     |                     |
| 2.1.                                           | Скоростное ведение мяча 20 м                                 | сек.                 | не более<br>10,0    | не более<br>9,4     | не более<br>9,2     | не более<br>9,0     | не более<br>8,7     |
| 2.2.                                           | Прыжок вверх с места со взмахом руками                       |                      | не менее<br>35      | не менее<br>36      | не менее<br>37      | не менее<br>38      | не менее<br>38      |
| 2.3.                                           | Челночный бег 10 площадок по 28 м                            | сек.                 | не более<br>65      | не более<br>64      | не более<br>63      | не более<br>62      | не более<br>61      |
| 2.4.                                           | Бег 14 м                                                     |                      | не более<br>3,0     | не более<br>2,9     | не более<br>2,8     | не более<br>2,7     | не более<br>2,7     |



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

**ДЕВУШКИ**

| №<br>п/п                                       | Упражнения                                                   | Единица<br>измерения | Норматив            |                     |                     |                     |                     |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|                                                |                                                              |                      | 1-й год<br>обучения | 2-й год<br>обучения | 3-й год<br>обучения | 4-й год<br>обучения | 5-й год<br>обучения |
| 1. Нормативы общей физической подготовки       |                                                              |                      |                     |                     |                     |                     |                     |
| 1.1.                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу            | количество<br>раз    | не менее<br>7       | не менее<br>8       | не менее<br>10      | не менее<br>12      | не менее<br>14      |
| 1.2.                                           | Челночный бег 3x10 м                                         | сек.                 | не более<br>9,4     | не более<br>9,6     | не более<br>9,2     | не более<br>8,6     | не более<br>8,2     |
| 1.3.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя<br>ногами               | см                   | не менее<br>135     | не менее<br>145     | не менее<br>155     | не менее<br>165     | не менее<br>175     |
| 1.4.                                           | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество<br>раз    | не менее<br>28      | не менее<br>28      | не менее<br>29      | не менее<br>30      | не менее<br>30      |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                              |                      |                     |                     |                     |                     |                     |
| 2.1.                                           | Скоростное ведение мяча 20 м                                 | сек.                 | не более<br>10,7    | не более<br>10,5    | не более<br>10,2    | не более<br>9,8     | не более<br>9,5     |
| 2.2.                                           | Прыжок вверх с места со взмахом руками                       | см                   | не менее<br>30      | не менее<br>31      | не менее<br>32      | не менее<br>33      | не менее<br>33      |
| 2.3.                                           | Челночный бег 10 площадок по 28 м                            | сек.                 | не более<br>70      | не более<br>69      | не более<br>68      | не более<br>67      | не более<br>66      |
| 2.4.                                           | Бег 14 м                                                     | сек.                 | не более<br>3,4     | не более<br>3,3     | не более<br>3,2     | не более<br>3,1     | не более<br>3,0     |

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

| №<br>п/п                                              | Упражнения                                                   | Единица<br>измерения | ЮНОШИ           | ДЕВУШКИ         |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|-----------------|
| <i>1. Нормативы общей физической подготовки</i>       |                                                              |                      |                 |                 |
| 1.1.                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу               | количество раз       | не менее<br>36  | не менее<br>15  |
| 1.2.                                                  | Челночный бег 3х10 м                                         | сек.                 | не более<br>7,2 | не более<br>8,7 |
| 1.3.                                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                  | см                   | не менее<br>215 | не менее<br>165 |
| 1.4.                                                  | Поднимание туловища<br>из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз       | не менее<br>35  | не менее<br>32  |
| <i>2. Нормативы специальной физической подготовки</i> |                                                              |                      |                 |                 |
| 2.1.                                                  | Скоростное ведение мяча 20 м                                 | сек.                 | не более<br>8,6 | не более<br>9,4 |
| 2.2.                                                  | Прыжок вверх с места со взмахом руками                       | см                   | не менее<br>39  | не менее<br>36  |
| 2.3.                                                  | Челночный бег 10 площадок по 28 м                            | сек.                 | не более<br>60  | не более<br>64  |
| 2.4.                                                  | Бег 14 м                                                     | сек.                 | не более<br>2,6 | не более<br>2,9 |



### 3.5. Тесты по технической подготовке (Приложение № 3).

### 3.6. Уровень спортивной квалификации

| Этап спортивной подготовки                                                     | Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                      | Не устанавливается                                                                                                                                                                              |
| Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                   |                                                                                                                                                                                                 |
| <i>Период обучения на этапе (до трех лет)</i>                                  | Не устанавливается                                                                                                                                                                              |
| <i>Период обучения на этапе (свыше трех лет)</i>                               | Спортивные разряды<br>«третий юношеский спортивный разряд, «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»<br>«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Спортивные разряды<br>«первый спортивный разряд»                                                                                                                                                |
| Этап высшего спортивного мастерства                                            | Спортивные разряды<br>«кандидат в мастера спорта»                                                                                                                                               |

## IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»

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

#### 4.1.1. Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.





## *Дриблинг (ведение мяча)*

| <i>Ведение мяча на месте</i>                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ведение мяча без зрительного контроля                             | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча с высоким отскоком                                   | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча с низким отскоком                                    | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение матчиком «ин-аут»                                         | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение матчиком вперед-назад                                     | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Перевод мяча с руки на руку<br>(перевод перед собой- «кроссовер») | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Перевод мяча за спиной                                            |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |
| Перевод мяча под ногой                                            |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |
| <i>Ведение мяча в движении</i>                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча по прямой                                            | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча по дуге                                              | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча с обводкой кругов                                    | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча с обводкой конусов                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение с изменением направления                                  |   | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |
| Ведение с изменением скорости                                     |   | + | + | + | + | + | + | + | + |   |   |
| Ведение мяча с изменением ритма                                   |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока                          | + | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |

|                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Перевод мяча «кроссовер»                                  | + | + | + | + |   |   |   |   |   |   |
| Перевод мяча за спиной                                    |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Перевод мяча под ногой                                    |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Поворот через спину («пивот»)                             |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Ведение использованием «связки» (сочетание) переводов     |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с сопротивлением                             |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча, в сочетании с другими техническими приемами |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + |

### *Передачи и ловля мяча*

|                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|-----------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| Передача мяча двумя руками от груди прямая    | + | + |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | + | + |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Передача мяча одной рукой прямой              | + | + |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Передача мяча одной рукой с отскоком от пола  | + | + |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Передача мяча двумя руками в движении         | + | + | + | + |   |   |   |   |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении          |   | + | + | + |   |   |   |   |  |  |
| Передача двумя руками из-за головы            |   | + | + | + | + |   |   |   |  |  |
| Бейсбольная передача                          |   |   | + | + | + |   |   |   |  |  |
| Передача мяча без зрительного контроля        |   |   | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча за спиной                       |   |   | + | + | + | + | + | + |  |  |



|                                                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Передача мяча крюком                                                                 |   |   | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча с высокой траекторией «парашют»                                        |   |   | + | + | + | + | + | + | + |
| Ловля мяча двумя руками на месте                                                     | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Ловля мяча двумя руками при параллельном движении                                    | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Ловля мяча одной рукой на месте                                                      |   | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении                                       | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке                                                      |   |   | + | + |   |   |   |   |   |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке                                                     |   |   | + | + |   |   |   |   |   |
| Ловля мяча одной рукой параллельном движении                                         |   |   | + | + | + |   |   |   |   |
| Передачи и ловля мяча с сопротивлением и в сочетании с другими техническими приемами |   |   |   | + | + | + | + | + | + |

### *Бросок мяча*

|                                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бросок одной рукой с места                     | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Бросок одной рукой после остановки прыжком     | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Бросок одной рукой после 2-х шагов             | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Бросок с отскоком от пола с ближней дистанции  | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Бросок без касания пола с ближней дистанции    | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Бросок с отскоком от пола со средней дистанции |   |   | + | + | + |   |   |   |   |
| Штрафной бросок                                |   | + | + | + | + | + | + | + | + |





|                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вырывание мяча                                      | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Выбивание мяча из рук соперника, стоящего на месте  | + | + | + |   |   |   |   |   |   |
| Выбивание мяча у дриблера                           | + | + | + |   |   |   |   |   |   |
| Перехват мяча при передаче                          | + | + | + |   |   |   |   |   |   |
| Накрывание мяча при броске                          |   |   | + | + | + |   |   |   |   |
| Блокировка соперника при подборе мяча на своем щите |   |   | + | + | + | + | + | + | + |
| Сочетание различных защитных действий               |   |   | + | + | + | + | + | + | + |

#### 4.1.2.Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основной индивидуальными, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрому переключением в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность; -изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теории тактики баскетбола.

### Тактика нападения

|                                                                                  | НП-1 | НП-2(3) | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 | СМ | ВМ |
|----------------------------------------------------------------------------------|------|---------|------|------|------|------|------|----|----|
| Выбор места в нападении                                                          | +    | +       | +    |      |      |      |      |    |    |
| Выбор места для получения мяча, выход к мячу                                     | +    | +       | +    |      |      |      |      |    |    |
| Выход к мячу L-кат                                                               |      | +       | +    |      |      |      |      |    |    |
| Выход к мячу V-кат                                                               |      | +       | +    |      |      |      |      |    |    |
| Вход под мяч перед игроком S-кат                                                 |      | +       | +    | +    |      |      |      |    |    |
| Вход за спину соперника «backdoor»                                               |      |         | +    | +    |      |      |      |    |    |
| Выбор атакующих действий, при игре 1х1                                           | +    | +       | +    | +    |      |      |      |    |    |
| «Спейсинг» -выбор места в нападении в зависимости от положения мяча и защитников |      |         | +    | +    | +    | +    | +    | +  | +  |
| Заслон для игрока без мяча                                                       |      |         | +    | +    | +    | +    | +    | +  |    |
| Заслон для игрока с мячом                                                        |      |         |      |      | +    | +    | +    | +  | +  |
| Двойной заслон, сдвоенный заслон                                                 |      |         |      |      | +    | +    | +    | +  | +  |
| Наведение на заслон с дриблингом                                                 |      |         |      |      | +    | +    | +    | +  | +  |
| Выход из-под заслона для игрока без мяча                                         |      |         | +    | +    | +    | +    | +    | +  | +  |
| Взаимодействие в парах «отдал-выйди» (give and go)                               |      | +       | +    | +    |      |      |      |    |    |
| Взаимодействие в двойках «из рук в руки» - «hand-off»                            |      |         | +    | +    | +    |      |      |    |    |
| Взаимодействие в тройках:                                                        |      |         | +    | +    | +    |      |      |    |    |



|                                                                   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| «Тройка» (пас в одну сторону, заслон в другую сторону, вход)      |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Взаимодействие в тройках                                          |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Крест» (пересечение, заслон наведением, «из рук в руки»)         |  |   | + | + | + |   |   |   |   |
| Взаимодействие в тройках «Восьмерка»                              |  |   | + | + | + | + |   |   |   |
| Система нападения: «Give and go» (пас и вход)                     |  |   | + | + | + | + | + |   |   |
| Система нападения «Драйв энд кик» (проход в зону-пас на периметр) |  |   |   | + |   |   | + | + | + |
| Игра 2х1                                                          |  | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Игра 3х2, 4х3, 5х4                                                |  |   | + | + | + | + | + | + | + |
| Система быстрого прорыва                                          |  |   | + | + | + | + | + | + | + |
| Система раннего нападения                                         |  |   |   | + | + | + | + | + | + |
| Розыгрыш стандартных ситуаций (вбрасывания)                       |  |   | + | + | + | + | + | + | + |
| Позиционное нападение против личной защиты                        |  |   |   | + | + | + | + | + | + |
| Позиционное нападение против зонной защиты                        |  |   |   |   |   | + | + | + | + |

### *Тактика защиты*

|                                           | НП-1 | НП-2(3) | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 | СМ | ВМ |
|-------------------------------------------|------|---------|------|------|------|------|------|----|----|
| Открытая защитная стойка                  | +    | +       |      |      |      |      |      |    |    |
| Закрытая защитная стойка                  | +    | +       | +    |      |      |      |      |    |    |
| Опека игрока с мячом                      | +    | +       | +    | +    | +    | +    | +    |    |    |
| Противодействие выходу нападающего к мячу |      | +       | +    |      |      |      |      |    |    |

|                                                   |  |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Опека игрока на слабой стороне                    |  |  | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Выбор и применение защитных действий при игре 1х1 |  |  | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Противодействие входу перед собой                 |  |  | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Противодействие входу за спину                    |  |  | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Страховка                                         |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Действие «помоги-вернись»                         |  |  |   | + | + | + | + | + | + |   |
| Групповой отбор мяча                              |  |  |   |   |   | + | + | + | + |   |
| Противодействие заслону «Смена»                   |  |  |   | + | + | + | + | + | + | + |
| Противодействие заслону «Заступ»                  |  |  |   |   |   | + | + | + | + | + |
| Противодействие заслону «Плоская помощь»          |  |  |   |   |   | + | + | + | + | + |
| Противодействие заслону «Двойная опека»           |  |  |   |   |   |   | + | + | + | + |
| Противодействие выходу из-под заслона             |  |  |   | + | + | + | + | + | + | + |
| Противодействие нападению игре 2х3 3х4, 4х5,      |  |  |   | + | + | + | + | + | + | + |
| Система личной защиты                             |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Система «личного прессинга»                       |  |  |   | + | + | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты                             |  |  |   |   |   |   | + | + | + | + |
| Система «зонного прессинга»                       |  |  |   |   |   |   | + | + | + | + |
| Система смешанной защиты                          |  |  |   |   |   |   | + | + | + | + |



#### 4.1.3. Физическая подготовка (для всех возрастных групп).

Общие подготовительные упражнения:

Ходьба. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.



Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: лазание, перелезание, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелкоковдью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).



Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкался руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падений. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (бату) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (бату) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменной рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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



## Подвижные игры.

«Обычные салки». Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другая, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

«Крутовые салки». Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выпрыгивают те, кого не смогли осалить.

«Колдуны». Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запынует убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запынали, и встаёт неподвижно. «Расколдовывать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выпрыгивают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15-ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

«Вышибалы». Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь - восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых - перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетел каждый раз в никуда. Задача вторых - не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех - команды менялись местами.

«Поймай мяч». В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается



подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

«Третий лишний». Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним - убегает. Когда догоняющий догонит убегающего, они меняются ролями.

#### 4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Учебно-тематический план

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

|                                                           |                                                                                    |          |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                      | ≈13/20   | январь     | солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                        |
|                                                           | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта      | ≈13/20   | май        | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                | ≈14/20   | июнь       | Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                    | ≈14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                 | ≈14/20   | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈600/960 |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                 | ≈70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                                                                        |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                        | ≈70/107  | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                    | ≈70/107  | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                 |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                         | ≈70/107  | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                                                                                            |



|                                               |                                                                                                  |              |                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈70/107      | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                  |
|                                               | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                  | ≈70/107      | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                            |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈60/106      | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                          |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈60/106      | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                  |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | ≈60/106      | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                     |
|                                               | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈1200</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200         | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                 |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность                                | ≈200         | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                          |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈200         | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈200         | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
|                                               | Подготовка обучающегося                                                                          | ≈200         | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной                                                                                                                                                                   |



|                                              |                                                                                                                                       |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства | как многокомпонентный процесс                                                                                                         |                                           |             | тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                              | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | ≈200                                      | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                              | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|                                              | Всего на этапе высшего спортивного мастерства:                                                                                        | ≈600                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                              | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120                                      | сентябрь    | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                              | Социальные функции спорта                                                                                                             | ≈120                                      | октябрь     | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функции социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                              | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                                                           | ≈120                                      | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                              | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | ≈120                                      | декабрь     | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления                                                                                                                                                                                                                                                       |



|                                                                      |                                           |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      |                                           |     | спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120                                      | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |     | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Баскетбол» относятся :

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1.Материально-технические условия реализации Программы**

| № | Наименование                            | Единица измерения | Количество изделий |
|---|-----------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1 | Барьер легкоатлетический                | штук              | 20                 |
| 2 | Гантели массивные от 1 до 5 кг          | комплект          | 3                  |
| 3 | Доска тактическая                       | штук              | 4                  |
| 4 | Конструкция баскетбольного щита в сборе | штук              | 2                  |
| 5 | Корзина для мячей                       | штук              | 2                  |



|    |                         |          |    |
|----|-------------------------|----------|----|
| 6  | Мяч баскетбольный       | штуk     | 30 |
| 7  | Мяч волейбольный        | штуk     | 2  |
| 8  | Мяч набивной            | штуk     | 15 |
| 9  | Мяч теннисный           | штуk     | 10 |
| 10 | Мяч футбольный          | штуk     | 2  |
| 11 | Насос                   | штуk     | 4  |
| 12 | Свисток                 | штуk     | 4  |
| 13 | Секундомер              | штуk     | 4  |
| 14 | Скакалка                | штуk     | 24 |
| 15 | Скамейка гимнастическая | штуk     | 4  |
| 16 | Стойка для обводки      | штуk     | 20 |
| 17 | Утяжелитель для ног     | комплект | 15 |
| 18 | Утяжелитель для рук     | комплект | 15 |
| 19 | Фишки (конусы)          | штуk     | 30 |
| 20 | Эспандер резиновый      | штуk     | 24 |

## 6.2.Кадровые условия реализации Программы:

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

6.2.1.Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные

характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Для реализации Программы используются следующие информационные образовательные ресурсы :  
Медиаотека МБУ ДО ДЮСШ № 7;  
Интернет ресурсы :

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Портал — Всеобуч — справочно-информационный образовательный сайт,
3. единое окно доступа к образовательным ресурсам — <http://www.edu-all.ru/>
4. Российский общеобразовательный портал <http://school.edu.ru/>
5. «Все для поступающих» — <http://www.edunews.ru/>
6. Российский портал открытого образования <http://www.openet.edu.ru/>
7. Сетевые образовательные сообщества Открытый класс <http://www.openclass.ru>
8. Обучение для будущего <http://www.iteach.ru/>
9. Федеральный портал «Здоровье и образование» <http://www.valeo.edu.ru/>
10. Электронная библиотека учебников и методических материалов <http://window.edu.ru/>
11. Поискковые системы <http://www.google.com>; <http://www.rambler.ru>; <http://www.yandex.ru>
12. Официальный сайт МБУ ДО ДЮСШ № 7;
13. Официальная группа МБУ ДО ДЮСШ № 7 в социальной сети «В контакте»;