

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБУ ДО СШОР
Петродворцового района
Санкт-Петербурга, протокол № 2
от 26.02.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
Т.М. Козак
Приказ № 9 от 30.02.2026



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «баскетбол»**

(Разработана на основании Распоряжения от 25.08.2022 г. №1676-р Комитета по образованию Санкт-Петербурга; Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «баскетбол»), приложение №4 к распоряжению Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 №162-р.

Срок реализации программы:
базовый уровень – от 1 до 3 лет
продвинутый уровень от 1 до 8 лет
Возраст обучающихся:
базовый уровень 08-13 лет
продвинутый уровень 11- 20 лет

Разработчик:
инструктор – методист Шипилин С.В.
тренер-преподаватель Зайцев И.В.

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	стр. 3
II. Характеристика Программы.....	стр. 4
III. Система контроля.....	стр. 27
IV. Рабочая программа	стр. 34
V. Условия реализации Программы	стр. 57

I. Общие положения

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) составлена в соответствии со следующими документами:

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»;

- распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта»;

- распоряжение Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 20.02.2026 № 162-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р».

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 подготовки.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика программы

Характеристика баскетбола, его отличительные особенности

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетболе и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетболе и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых занимающихся.

Баскетбол включен в официальную Олимпийскую программу в 1936-м в Берлине.

Баскетбол - спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину" (металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна), находящуюся на высоте 10 футов от пола (чуть более 3 метров).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

Играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Мяч можно держать только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком - нельзя. Большинство попаданий в "корзину" оценивается двумя очками. Удачные броски из-за полукруга - 6,25 метра (в НБА - 7 м 24 см) оцениваются в 3 очка, за бросок с линии штрафной начисляется 1 очко.

Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (в НБА - 12 минут). Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры – пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (5 минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм - до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

Основные элементы игры: жесты судей, дриблинг, передача, подбор, перехват, блокшот, бросок по кольцу.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит – выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста - будь то отдельный матч или весь сезон - является число так называемых подборов и блок-шотов.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	3	8	13	15-30
Продвинутый уровень	8	11	20	12-24

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	8	12
Количество тренировок в неделю	до 4	до 6	до 8	до 10
Общее количество часов в год	234	312	416	624

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы обучения) применяющиеся при реализации Программы:

Основными формами обучения являются:

• Групповые, индивидуальные, смешанные и иные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий СШОР, который ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Календаря спортивных мероприятий Федерации баскетбола России, Календаря спортивных мероприятий Федерации баскетбола Санкт-Петербурга.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе Программы, выполнение которых дает основание для зачисления на конкурсной основе обучающегося на следующий этап Программы;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся (спортсменов) для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных обучающихся (спортсменов) для комплектования групп подготовки по видам спорта;

- просмотр и отбор перспективных обучающихся (спортсменов) на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных мероприятиях) и спортивных соревнованиях.

Иные виды (формы) обучения

Иными формами учебно-тренировочной работы в Учреждении являются:

- самоподготовка;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- дистанционные методы.

Самоподготовка – занятие по плану (заданию) тренера-преподавателя в праздничные дни, когда тренер-преподаватель в командировке, отпуске.

Культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях входят в воспитательную работу по патриотическому воспитанию обучающихся.

Дистанционные методы возможны в случае: невозможности проведения очного занятия (распоряжение Учредителя, Роспотребнадзора и иных случаев).

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются СШОР на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичности подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на базовом и продвинутом уровнях подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и годы подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15-24		15-24	
1.	Общая физическая подготовка	47	56	65	76
2.	Специальная физическая подготовка	56	87	149	200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	38
4.	Техническая подготовка	75	94	108	126
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	53	45	138
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	6	15
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	22	27	31
8.	Общее количество часов в год	234	312	416	624

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных мероприятиях и в спортивно - оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней подготовки тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
 - регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
 - экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне нее (его). Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время соревнований, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой уровня подготовки
1.4.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой уровня подготовки
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герба, флага, гимна), 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 Программу.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей Программу.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий		

5.1.	Формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации (способность к жизнедеятельности в обществе, присвоение ценностей, знание норм, прав и обязанностей, адаптация).	Практическая деятельность по формированию действий обучающихся в экстремальных ситуациях: -формирование нетерпимости ко всем проявлениям правонарушений. - формирование навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях; - профилактика уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий; - знание способов самообороны.	В течение года
------	---	---	----------------

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)- основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция- любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список- список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод- любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен- любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Теоретическая часть

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);
- статей 226.1, 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;

- приказа Министерства спорта России от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- приказа Минспорта России от 15.12.2021 № 977 «Об утверждении методических рекомендаций по порядку информирования субъектов физической культуры и спорта о реализуемой антидопинговой политике, в том числе о последствиях нарушения антидопинговых правил»;
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Запрещенного списка с обзором основных изменений;
- Программы мониторинга;
- Всемирного антидопингового кодекса;
- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации;
- Международного стандарта по соответствию Кодексу подписавшихся сторон;
- Перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного Кодекса Российской Федерации;
- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;
- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «баскетбол»;
- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Всем спортсменам, в дополнение к теоретическим занятиям с тренером-преподавателем, обязательно ежегодное прохождение онлайн-тестирования на образовательной платформе РУСАДА с получением соответствующего сертификата и предоставления его тренеру-преподавателю.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера-преподавателя в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: спортсмены этапа УТ.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

1. Равенство и справедливость

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

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте

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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо пробежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздает участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии, запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс;

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов УТ в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список

Общероссийские антидопинговые правила

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
 - определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
 - виды нарушений антидопинговых правил;
 - профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
 - ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
 - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
 - процедура допинг-контроля;
 - пулы тестирования и система ADAMS;
 - правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).
- Рекомендованные источники:
- Всемирный антидопинговый кодекс
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе
- Запрещенный список
- Общероссийские антидопинговые правила.

План проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень /весь период/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	III квартал I квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов.
Продвинутый уровень /до трех лет/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования Антидопинговые правила ОСОО ОКР Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов	III квартал IV квартал I квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов
Продвинутый уровень /свыше трех лет/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы	III квартал IV квартал I квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Составить конспект и провести разминку в группе;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести занятие с группой;
- Провести подготовку своей учебно-тренировочной группы к соревнованиям;
- Руководить группой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении первенства спортивной школы.

- Вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе соревнований вместе с тренером-преподавателем.
- Провести судейство соревнований самостоятельно.
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи.

Учащиеся учебно-тренировочных групп могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах базовой и продвинутой подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах продвинутой подготовки старше 5 года обучения должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. – СОп - 1-3 Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. – СОп – 4-8 Обучение основным техническим элементам и приемам. – СОп – 5-8 Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. – СОп – 3-4 Подбор упражнений для совершенствования техники – СОп – 5-8 Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. – УТ/СС/ВСМ-весь период	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. – СОп – 5-8	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста, оператора вводных данных, оператора видео-повтора, видео-оператора	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. – СОп – 5-8	

Теория

I. Организация соревнований

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.
2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.
3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

II. Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по подгруппам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

III. Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.
6. Правила допуска.

Практика

VI. Методика и техника судейства

7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.
- Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.
8. Организация и методика работы главного судьи и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае одинаковых очков.
9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей в поле.
10. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи по награждению победителей.
11. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.
12. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

Стажирование

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г.

№ 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. *Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Оптимальный план учебно-тренировочного процесса: - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; - Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия: - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места учебно-тренировочного занятия; - рациональная разминка перед учебно-тренировочным занятием; - рациональная заминка после учебно-тренировочного занятия.	Гигиенические: - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям учебно-тренировочных занятий и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. Физические: - баня; - гидропроцедуры; - и др. Питание: - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. Фармакологические: - витамины и минеральные вещества.	Психолого-педагогические: - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером-преподавателем; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для учебно-тренировочных занятий и отдыха; - и др.

2. *Медико-биологические средства восстановления.*

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих подготовку. На продвинутом уровне при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. *Психологические методы восстановления.*

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медикобиологических и психологических средств.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.

		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от соревнований день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Требования к результатам прохождения дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «баскетбол», в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования:

На базовом уровне 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам подготовки.

На продвинутом уровне подготовки:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "баскетбол" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "баскетбол";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы

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

Виды испытаний подразделяются на: вступительные испытания, контрольно-переводные нормативы.

При поступлении в Учреждение и по итогам каждого года или этапа в целом Учреждение обязано проконтролировать уровень освоения спортсменами Программы.

Зачисление на указанный год уровня подготовки, перевод лиц, проходящих подготовку на следующий год этапа, производится с учётом результатов установленными Программой.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Тренерского совета, отчисляются из Учреждения.

Проведение контроля для перевода (зачисления) обучающихся на следующий уровень подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (апрель-август). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно-переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора СШОР.

Для зачисления поступающего в Учреждение и перевода обучающихся на следующий уровень / год необходимо выполнение следующих критериев:

№	Критерий	Условие
1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы	Наличие документа, отсутствие противопоказаний
2	Сдача нормативов по ОФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
3	Сдача нормативов по СФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
4	Решение Приемной комиссии, Тренерского совета	Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Приемной Комиссии, Тренерского совета при разрешении врача. Иные условия

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам подготовки лиц, проходящих подготовку, по годам и уровням подготовки**

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода
на базовый уровень подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	СО6-1		СО6-2		СО6-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	не более
			10,5	10,8	10,3	10,6	9,8	10,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	не менее
			110	105	130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее	не менее
			20	16	22	18	28	24
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более		не более	не более
			3.5	4.0	3.4	3.9	3.2	3.7

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода
на продвинутый уровень подготовки**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		СОп- 1	СОп- 2	СОп- 3	СОп- 4	СОп- 5-8	СОп- 1	СОп- 2	СОп- 3	СОп- 4	СОп- 5-8
1. Нормативы ОФП											
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее раз)	13	17	22	26	30	7	8	9	11	13
1.2	Челночный бег 3х10 м (не более, сек)	9.2	8.8	8.4	7.8	7.5	9.4	9.1	8.8	8.6	8.3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее см)	150	168	176	189	202	135	144	153	162	171
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (от уровня скамьи не менее раз)	33	36	39	42	45	28	30	32	34	36
2. Нормативы СФП											
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м (не более с)	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее см)	35	35	36	37	38	30	30	31	32	33
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м (не более с)	65.0	64.0	63.0	62.0	61.0	70.0	69.0	68.0	67.0	66.0
2.4	Бег на 14 м (не более с)	3.0	3.0	2.9	2.8	2.7	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0

Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

Требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
5. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого спортсмена.

Методические указания по организации и проведению тестирования

ОФП и СФП

Прыжок в длину с места. Из исходного положения неглубокого приседа спортсмен выполняет прыжок вперед толчком с двух ног. Задача – прыгнуть как можно дальше. Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся дорожки рукой позади стоп, результат фиксируется по руке. Каждому спортсмену дается три попытки: 1- пробная, 2 - контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

Прыжок вверх со взмахом руками. Отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Бег 14 м. Испытуемый встает на линию старта, принимает И.П. «высокий старт» и по команде тренера выполняет ускорение в максимальном темпе. Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1- пробная, 2 - контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

Подъем туловища из положения лежа на спине. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок, локти касаются пола, стопы прижаты к земле и зафиксированы. Испытуемый выполняет подъем туловища до касания локтями колен, затем возвращается в И.п. Задача для испытуемого - выполнить данное упражнение максимальное количество раз за 1 минуту.

Челночный бег 3х10 м. Проводить можно как на открытом воздухе, так и в помещении. Поставить колышки или нарисовать линии, для того, чтобы спортсмен, мог оббежать или переступить через линии, исполняя бег. Старт проходит с высокой стойки, опираясь на одну руку. Также можно использовать другие стойки на старте. Ускорение. Все зависит от ширины шагов. Для развития способности используют прыжки на скакалке. Поворот. В данном действии поможет стопорящий шаг. Финиш. Организаторам нужно проследить, чтобы на последнем этапе не было расположено никаких препятствий. Проводя зачет челночного бега, тренер определяет степень физического развития спортсмена.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется из И.п. упора лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени или счет количества подтягиваний.

Скоростное ведение мяча 20 м. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый, начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой.

Челночный бег 10 площадок по 28 м. Из положения высокого старта, по сигналу арбитра, выполняются 10 рывков от лицевой до лицевой линии. Фиксируется время пройденной дистанции.

IV. Рабочая программа

Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Обще-подготовительные упражнения

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

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, 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 силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

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 обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на

гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх 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 мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

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. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

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 толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через

волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. 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, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

Техническая подготовка

Современный баскетбол предъявляет повышенные требования к скорости и качеству выполнения технических приемов. Техника баскетбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижений без мяча, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности освоения техники.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Очень важно, какие методы используются при работе над техникой. В процессе подготовки баскетболистов используются общепринятые методы: наглядные, словесные, практические. К совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцировано и индивидуально, так как в конце этапа специализации за баскетболистами обычно закрепляются игровые амплуа.

Содержание технической подготовки по уровням и годам обучения

Приемы игры	Базовый уровень		Продвинутый уровень						
	Год обучения								
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-8-й
Прыжок толчком с двух ног	+	+							
Прыжок толчком одной ноги	+	+							
Остановка прыжком		+	+						
Остановка двумя шагами		+	+						
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движение		+	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движение сбоку		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте		+							
Ловля мяча одной рукой в движение		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при встречном движение			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при поступательном движение			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при движение сбоку			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками сверху	+	+							
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками с места	+	+							
Передача мяча двумя руками в движение		+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача одной рукой сверху		+	+						
Передача одной рукой от головы		+	+						
Передача одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+					
Передача одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+					
Передача одной рукой с места	+	+							
Передача одной рукой в движении		+	+	+					
Передача одной рукой в прыжке			+		+	+			

Передача одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+		
Передача одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+	
Передача одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+	
Передача одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком	+	+							
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+							
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+							
Ведение мяча по прямой	+	+	+						
Ведение мяча по дугам	+	+							
Ведение мяча по кругам	+	+	+						
Ведение мяча зигзагам		+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом мяча под ногой			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд				+	+		+	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+						
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в движение	+	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс освоения и совершенствования, и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия, из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия.

Приемы игры	Базовый уровень		Продвинутый уровень						
	Год обучения								
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-8-й
Тактика нападения и защиты									
Выход для получения мяча	+	+							
Выход для отвлечения мяча	+	+							
Розыгрыш мяча		+	+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выйди»	+	+	+						
Заслон			+	+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+	
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрowego				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрowego				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве нападение					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве в нападение					+	+	+	+	+
Противодействие получению мяча	+	+							
Противодействие выходу на свободное место	+	+							
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+						
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+		
Переключение			+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+	
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+		
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+	+

Игра в численном большинстве в защите				+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве в защите				+	+	+	+	+	+

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка групп базового уровня подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

В учебно-тренировочных группах, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и примеры международных спортивных соревнований.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Продвинутый уровень 1-5 год обучения	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных занятий. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	ноябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.
	Правила вида спорта	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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.

Продвинутый уровень 6-8 год обучения	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно—тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование 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.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

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

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

Каждый баскетболист испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

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

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

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

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

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

- применение специальных приемов массажа и само массажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение само приказа, само ободрения («я выиграю»).

Успех выступления баскетболиста в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера-преподавателя. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера-преподавателя со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру-преподавателю никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел слаженно согласовывать все компоненты подготовки сразу. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка основывается на том, что спортсмен должен уметь целостно реализовывать в соревновательной деятельности все компоненты тренировки. Из этого и проистекают задачи интегральной подготовки: реализация связи между всеми разделами подготовки; достижение постоянства действий спортсменов в сложных моментах матча, которые являются высшей формой интегральной подготовки. Интегральная подготовка является одним из основных способов приобретения и совершенствования уровня спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда необходимо играть большое количество матчей на протяжении всего сезона. Выполнение упражнений на силу, или развитие прыжковой выносливости, или улучшение ловкости, или совершенствование отдельных технико-тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в матчах до конца раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и взаимопонимание, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается всестороннее развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для баскетбола.

Интегральная подготовка основывается на объединение и реализацию различных компонентов подготовленности баскетболиста - технической, физической, психологической, тактической, интеллектуальной в процессе тренировок и соревнований. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности создается определенными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочной деятельности, часто не реализуются в соревновательной деятельности. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон

подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, предельно схожие по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно создавать обстановку максимально приближенную к соревновательной.

Для подъема эффективности интегральной подготовки применяются различные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложненные условия. Объем средств интегральной подготовки меняется в течение сезона. Так при приближении к важным играм объем средств увеличивается. А если рассматривать многолетний процесс подготовки то на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов.

Аналитический подход предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а синтезирующий - обеспечение координации комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, является применение правильных психологических установок. Если баскетболист выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность двигательных действий, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки.

Когда спортсмен выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки. Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу предсоревновательного этапа, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к основным играм.

В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их. Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей – это сохранять спортивную форму как можно более длительное время, а именно специфические спортивные навыки, совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время.

Тренировка - это управляемый процесс, а соответственно и уровень подготовленности можно регулировать и удерживать спортивную форму до 2-4 месяцев и более. Для этого нужно методически правильно организовывать учебно-тренировочный процесс, логично чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, максимально точно использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: тренировочные, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Тренировочные средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, освоение приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем

занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

План-схема годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по уровням подготовки и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

В связи с этим, для каждого уровня подготовки в Программе дается направленность занятий в микроциклах, которые названы обще-подготовительными, специально-подготовительными и предсоревновательными.

Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

В обще-подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными средствами.

Обще-подготовительные: 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день физическая подготовка (1ч.). 3-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные: 12-16, 26-28, 35-37. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день физическая подготовка (1ч.). 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Пред соревновательные: 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 2-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (1ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Соревновательные: 19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры с восстановительными занятиями.

Примерная направленность и номера недельных микроциклов

первого года в спортивно - оздоровительных группах (продвинутый уровень)

Обще-подготовительные: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2,5ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день физическая подготовка (2,5ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5 ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Пред соревновательные: 14-18, 28-30, 37-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 2-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 3-й день игровая подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Соревновательные: 19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Примерная направленность и номера недельных микроциклов

второго года в спортивно - оздоровительных группах (продвинутый уровень)

Обще-подготовительные: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие(1ч.) – физическая подготовка; 2-е занятие (1,5ч.)техничко-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (1,5ч.) – техническая подготовка. 2-е занятие (1,5ч.) технико-тактическая подготовка. 4-й день отдых. 5-й день физическая подготовка (2ч.). 6-й день игровая подготовка (2,5ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день.1-е занятие (1ч.)техничко-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.)техничко-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день отдых. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Пред соревновательные: 7-8,17-18, 29-30, 38-39. Направленность занятий в микроцикле. 1-й день;1-е занятие (1ч.)техничко-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая.;2-й день технико-тактическая подготовка (2ч.). 3-й день игровая

подготовка (2,5ч.). 4-й день отдых. 5-й день технико-тактическая подготовка (2,5ч.). 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Соревновательные: 19, 31, 40. В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов
третьего года в спортивно - оздоровительных группах (продвинутый уровень)**

Обще-подготовительные: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование быстроты и прыгучести; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование игровой ловкости; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) – совершенствование качеств, необходимых для броска. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 4-й день. 1-е занятие (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование быстроты и прыгучести; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование прыгучести; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день совершенствование ловкости (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (1ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2 ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) совершенствование игровой ловкости, 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день. 1-е занятие игровая подготовка (2ч.); 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

Пред соревновательные: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день игровая подготовка (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день. 1-е занятие (2 ч.) индивидуальная подготовка; 2-е занятие (1ч.) восстановительные мероприятия. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка, 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка и теоретическая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Соревновательные: 9, 19, 31, 42. Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов
четвертого года в спортивно - оздоровительных группах (продвинутый уровень)**

Обще-подготовительные: 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая и теоретическая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные: 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1 ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день физическая подготовка (2ч.). 3-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка, 6-й день игровая и теоретическая подготовка (2 ч.). 7-й день отдых.

Пред соревновательные: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день игровая подготовка (2 ч.). 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

Соревновательные: 9, 19, 31, 42. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Примерная направленность и номера недельных микроциклов

пятого года в спортивно - оздоровительных группах (продвинутый уровень)

Обще-подготовительные: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка, 6-й день 1-е занятие (2ч.) календарная или контрольная игра; 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

Пред соревновательные: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

Соревновательные: 9, 19, 31, 47. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Примерная направленность и номера недельных микроциклов группам

шестого-восьмого года в спортивно - оздоровительных группах

(продвинутый уровень)

Обще-подготовительные: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) физическая подготовка 3-й день игровая подготовка (2ч.). 4-й день (2ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день игровая подготовка (2ч.). 7-й день отдых.

Специально-подготовительные: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая

подготовка; 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка. 4-й день индивидуальная подготовка (2ч.). 5-й день. 1-е занятие (1ч.) физическая подготовка, 2-е занятие (2ч.) игровая подготовка, 6-й день 1-е занятие (2ч.) календарная или контрольная игра; 2-е занятие (1ч.) теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

Пред соревновательные: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46. Направленность занятий в микроцикле: 1-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 2-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч.) игровая подготовка. 4-й день (2 ч.) индивидуальная подготовка. 5-й день (2ч.) технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1ч.) технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2ч.) контрольная или календарная игра – теоретическая подготовка. 7-й день отдых.

Соревновательные: 9, 19, 31, 47. Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**Примерное распределение часов учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности по «баскетболу»
базового уровня подготовки до года на 52 недели 4,5 часов в неделю**

п/п	месяц	Час/ неделя	июнь				июль					август				сентябрь				октябрь					ноябрь			
	содержание		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	ОФП	47	1,5	0,5	0,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	0,5	1,5	1,5	1,5	0,5	0,5			0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	1,5	1,5
2	СФП	56	1	1		2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2,5	0,5		2	1	2	1	1	1	1	1
3	Техническая подготовка	75	1	2	3							3	2	2	1	2			3	1		2	1	1	1	2	1	1
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	42	1	1	1										1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия	8																1						1				
6	Контрольные и переводные испытания	6																		2								
7	Всего часов:	234	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

п/п	месяц	Час/ неделя	декабрь				январь					февраль				март				апрель					май			
	содержание		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП	47	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2	СФП	56	1	1	1	1		1	1	1	1	1			1			1	1	1	1	2	1	1	1	1		1
3	Техническая подготовка	75	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1		2	1	2	1	2
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
5	Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия	8	1					1				1				1					1				1			
6	Контрольные и переводные испытания	6																					2			2		
7	Всего часов:	234	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

**Примерное распределение часов учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности по «баскетболу»
базового уровня подготовки свыше года на 52 недели 6 часов в неделю**

п/п	месяц	Час/ неделя	июнь				июль					август				сентябрь				октябрь					ноябрь			
	содержание		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	ОФП	56	1	1	1	1	4	5	5	5	5	5	5							1	1		1		1		1	
2	СФП	87	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	1	3	1	2
3	Техническая подготовка	94	2	2	1									2	1	1	2	2	1		2	2		1	2	2	3	2
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	53	1	1	1	1								2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1
5	Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия	16	1	1		1									1	1			1			1		1				1
6	Контрольные и переводные испытания	6																		2								
7	Всего часов:	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

п/п	месяц	Час/ неделя	декабрь				январь					февраль				март				апрель					май			
	содержание		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП	56		1		1		1		1		1		1			1		1	1	1	1	1	1				
2	СФП	87	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1
3	Техническая подготовка	94	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	1	2	2	4	2	2
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
5	Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия	16				1					1					1		1		1				1				1
6	Контрольные и переводные испытания	6																					2				2	
7	Всего часов:	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

**Примерное распределение часов учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности по «баскетболу»
продвинутого уровня подготовки до 3 лет на 52 недели 8 часов в неделю**

п/п	месяц	Час/ неделя	июнь				июль					август				сентябрь				октябрь					ноябрь			
	содержание		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	ОФП	65	1	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	1	2	2				1	1				1	1		
2	СФП	149	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	4	4	3	3	2	3
3	Техническая подготовка	108	2	2	3	3	3							3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	45	1	1	1	1								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия	19														1	1			1	1				1	1	1	
6	Контрольные и переводные испытания	8																		2								
7	Участие в соревнованиях.	16																1	1				1	1				1
8	Инструкторская и судейская практика	6	1	1																		1					1	
9	Всего часов:	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

п/п	месяц	Час/ неделя	декабрь				январь					февраль				март				апрель					май			
	содержание		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП	65		1	1			1	1			1	1				1	1	1				1	1	1		1	2
2	СФП	149	3	1	3	3	3	2	3	2	4	2	2	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3
3	Техническая подготовка	108	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия	19		1				1	1			1	1	1			1	1	1	1				1				1
6	Контрольные и переводные испытания	8		2																			2				2	
7	Участие в соревнованиях.	16	1			1	1			1	1				1	1					1	1			1	1		
8	Инструкторская и судейская практика	6										1					1											
9	Всего часов:	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

**Примерное распределение часов учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности по «баскетболу»
продвинутого уровня свыше 3 лет года на 52 недели 12 часов в неделю**

п/п	месяц	Час/ неделя	июнь				июль					август				сентябрь				октябрь					ноябрь			
	содержание		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	ОФП	76	1	1	1	1	1	1	6	6	6	6	7	7	3	3				1	1			2	1	1	1	
2	СФП	200	6	6	6	6	6	7	4	4	4	4	4	4	5	2	5	1	1	4	4	1	1	4	5	5	5	5
3	Техническая подготовка	126	2	1	1	1	1	1							2	2	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	138	2	3	3	3	4	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	5	5	2	2	4	5	1	1	1	1	3
5	Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия	23																1	1	1		1	1	1		1		
6	Контрольные и переводные испытания	8														3												
7	Участие в соревнованиях.	38																2	3			2	3					
8	Инструкторская и судейская практика	15	1	1	1	1											1				1				1		1	
9	Всего часов:	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

п/п	месяц	Час/ неделя	декабрь				январь					февраль				март				апрель					май			
	содержание		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП	76				2	3	3				2	1			2	1	1			1	1					1	1
2	СФП	200		1	5	7	5	4	2	2	5	5	5	1	1	4	5	4	1	1	5	5	4	5	1	1	6	6
3	Техническая подготовка	126	3	2		2	2	2	4	3	4	3	2	2	2	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	2	2	2
4	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	138	5	5	3	1	2	2	3	3	2	1	3	5	5	1	1	2	5	5	1	1	2	3	3	5	2	2
5	Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия	23	1	1	1				1	1	1			1	1	1	1		1	1	1				1	1	1	
6	Контрольные и переводные испытания	8			2																		3					
7	Участие в соревнованиях.	38	3	3					2	3				3	3				2	3					3	3		
8	Инструкторская и судейская практика	15			1			1				1	1					1				1						1
9	Всего часов:	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

V. Условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки, а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации подготовки, приобретаемыми по решению СШОР, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой, а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации подготовки, приобретаемой по решению СШОР, по согласованию с учредителем.

При реализации программы допускается использование материально-технических условий предоставляемых СШОР другими организация, на основании соответствующих договоров, в том числе по договорам о сетевой форме реализации образовательных программ.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения подготовки**

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Машинка двусторонняя	штук	на тренера-преподавателя	15
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Кроссовки для баскетбола	пар		1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар		1
4.	Майка	штук		2
5.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект		2
6.	Футболка	штук		2
7.	Шорты спортивные	штук		1

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н, действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР

В эру активного развития техник и методик преподавания, а также различных нововведений, вносимых государством в образовательный процесс, каждому без исключения тренеру – преподавателю для соответствия современным требованиям образовательных стандартов необходимо регулярно повышать профессиональную квалификацию. Новые технологии в образовании позволяют в полной мере осуществить данную задачу.

Повышение квалификации, а также переподготовка тренера – преподавателя наряду с обязательным требованием, может также рассматриваться как один из этапов самообразования.

Целью повышения профессиональной квалификации тренерско–преподавательских кадров является совершенствование имеющихся и открытие новых знаний, получение навыков в решении практических задач, улучшение качества подготовки спортсмена в целом.

Тренер-преподаватель успешно освоивший соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедший итоговую аттестацию, предоставляет в СШОР удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца, действующий в течении четырех лет.

Иные условия реализации программы

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость дополнительной общеразвивающей программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «баскетбол» (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «баскетбол» рассчитывается на 52 недели в год.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих подготовку (далее — обучающиеся) в СШОР устанавливается с 01 июня и заканчивается 31 мая.

При наличии нормативно-правовых документов вышестоящих организаций сроки начала и окончания спортивного сезона могут корректироваться.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «баскетбол», должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

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

В СШОР проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «баскетбол» устанавливается в часах и не должна превышать:

- на базовом уровне подготовки – двух часов;
- на продвинутом уровне подготовки – трех часов;

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

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

Для зачисления на уровни подготовки лицо, желающее пройти подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень подготовки.

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

СШОР объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Информационно-методические условия реализации программы

Список литературных источников

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на-Д., 2004.
5. Костикова Л. В. Албука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
6. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
7. Костикова Л.В. Сулов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годовичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
8. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
9. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
10. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
11. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
12. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
13. Методические рекомендации по антидопинговой тематике. Москва 2013.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия».2008.
15. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
16. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
17. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно - соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
18. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
19. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
20. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
21. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
22. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
23. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.
24. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации. - Омск: СибГАФК, 2001.

Перечень аудиовизуальных средств

- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи игр сильнейших команд участия в Первенствах Мира, Европы.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – www.kfis.spb.ru
3. Международная федерация баскетбола - www.fiba.com
4. Европейская федерация баскетбола - www.fibaeurope.com
5. Российская федерация баскетбола – www.russiabasket.ru
6. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
7. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
8. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
9. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
10. РУСАДА для детей - www.rusada.ru/education/for-children
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
12. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru,
13. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» www.cfkis.spb.ru