

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 1" города Кирова

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом Учреждения  
Протокол от «28» марта 2023 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
Александр Павлович Захарук  
Приказ от «31» марта 2023 г. № 64/3



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по баскетболу**

Возраст обучающихся с 5 лет.

Разработчик:  
Журавлева Е.И. – заместитель директора  
по спортивной подготовке

г. Киров  
2023 год

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Основные характеристики программы	
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Адресат программы .....	3
1.3. Актуальность программы.....	3
1.4. Отличительные особенности программы .....	3
1.5. Уровень освоения программы .....	4
1.6. Цели и задачи программы .....	4
1.7. Планируемые результаты освоения программы .....	4
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1. Язык реализации программы .....	4
2.2. Форма обучения .....	4
2.3. Особенности реализации программы.....	5
2.4. Условия набора и формирования групп .....	5
2.5. Формы организации и проведения занятий.....	5
2.6. Материально-техническое оснащение .....	6
2.7. Кадровое обеспечение .....	7
3. Программный материал	
3.1. Учебно-тренировочный план.....	8
3.2. Примерная структура годичной учебно-тренировочного занятия спортивно-оздоровительного этапа.....	9
3.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	10
3.4. Учебно-тематический план .....	15
3.5. Календарный план воспитательной работы .....	20
3.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	22
3.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
4. Оценка результатов освоения программы, нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки.....	25
5. Информационное обеспечение Программы .....	28

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ;
- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1» города Кирова (далее Учреждение).

### **1. Основные характеристики Программы**

#### **1.1. Направленность Программы**

Данная Программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для тренеров-преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1» города Кирова. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей по данной Программе обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

#### **1.2. Адресат Программы**

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 лет, желающих заниматься выбранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. А также для обучающихся, результаты прохождения спортивной подготовки которых, не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

#### **1.3. Актуальность Программы**

Программа направлена на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу. Обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

#### **1.4. Отличительные особенности Программы**

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

### **1.5. Уровень освоения программы**

Программный материал предполагает освоение знаний и умений в области баскетбола. Возможность участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в соревнованиях различного уровня.

### **1.6. Цель и задачи Программы**

Цель Программы - формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи Программы.

- овладеть навыками и умениями техники игры в баскетбол и совершенствовать их;
- овладеть комплексом физических общеразвивающих упражнений;
- способствовать развитию и совершенствовать физические качества (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, силу, выносливость и др.);
- способствовать гармоничному развитию всех органов и систем организма обучающихся;
- формировать стойкий интерес к занятиям спортом;
- достигать физическое совершенство, высокий уровень работоспособности, необходимый для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий баскетболом;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, чувство коллективизма, умение работать в команде.

### **1.7. Планируемые результаты освоения Программы**

Результатом освоения Программы обучающимися следует считать:

- овладение баскетбольной терминологией;
- овладение основами техники игры в баскетбол, технико-тактических действий при игре в баскетбол;
- укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- освоение комплексов физических упражнений;
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

### **2.1. Язык реализации Программы**

Образовательный процесс в Учреждении ведется на русском языке.

### **2.2. Форма обучения**

Образовательный процесс осуществляется в очной форме. Допускается использование иных форм обучения: электронное обучение, обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

### **2.3. Особенности реализации Программы**

Особенности организации образовательного процесса.

Учреждение организует учебно-тренировочные занятия по баскетболу на спортивно-оздоровительном этапе.

Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием учебно-тренировочных занятий, с учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся, Санитарных Правил.

Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение организует образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Проводит массовые мероприятия (физкультурно-оздоровительные, мастер-классы и др.), взаимодействует с семьями обучающихся, общественными организациями, другими образовательными учреждениями и иными организациями.

### **2.4. Условия набора и формирования групп**

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». Поступающие предоставляют медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или медицинское заключение о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой. Группы могут формироваться из детей разного возраста, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Количество обучающихся в группе от 1 до 30 человек.

### **2.5. Формы организации и проведения занятий**

Основными формами организации образовательного процесса являются:

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте с 16 лет окончание занятий допускается в 21.00 часов. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает двух астрономических часов. Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки составляет 4 часа. Общий объем нагрузки в год составляет 208 часов. Количество учебно-тренировочных занятий в неделю – 2.

## 2.6. Материально-техническое оснащение

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок и 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 проведения медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации программы.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	10
2	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
3	Мяч баскетбольный	штук	30
4	Мяч волейбольный	штук	2
5	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
6	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
7	Свисток	штук	2
8	Секундомер	штук	2
9	Скакалка	штук	15
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Фишки (конусы)	штук	20

## **2.7. Кадровое обеспечение**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### 3. Программный материал

#### 3.1. Учебно-тренировочный план, рассчитанный на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.	Общая физическая подготовка	54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2.	Специальная физическая подготовка	33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4.	Техническая подготовка	75	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика с 11 лет		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	1		1	1	1		1	1	1			
8.	Интегральная подготовка	23	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1
9.	Самостоятельная подготовка (по индивидуальным планам)		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	4												
	Общее количество часов в год/месяц	208	16	16	16	16	16	14	16	16	16	14	14	16



### 3.2 Примерная структура годичной учебно-тренировочного занятия спортивно-оздоровительного этапа

Период											
Подготовительный		Соревновательный						Переходный			
Месяц											
август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Этап											
Подготовительный						Соревновательный (сдача нормативов)				Восстановительный	
Мезоцикл											
Втягивающий (ОФП)			Базовый (СФП)			Контрольно-подготовительный		Предсоревновательный	Соревновательный		Восстановительный
август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель-май		июнь	июль
Микроцикл											
22 недели			10 недель			4 недели		7 недель		1 нед.	8 недель
Итого: 52 недели											

### 3.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Возраст обучающихся 5-7 лет

1. Упражнения по общей физической подготовке.

**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 общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или 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. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. 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»:** с перелазанием, 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. Туристические походы.

2. Подвижные игры.

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

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

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

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

**Гуси–Лебеди.** На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки – это «гора». Все играющие находятся в «гусятнике»–«гуси». За горой очерчивается круг «логово», в котором размещаются 2 «волка». По сигналу –«гуси – лебеди, в поле», «гуси» идут в «поле» и там гуляют. По сигналу «гуси – лебеди домой, волк за дальней горой», «гуси» бегут к скамейкам в «гусятник». Из-за «горы» выбегают «волки» и догоняют «гусей». Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

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

он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии; она связана с физической, технико-тактической, моральной и психологической подготовкой, как элемент практических занятий: физическая культура и спорт в России, состояние и развитие баскетбола в России, воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена, гигиенические требования к занимающимся спортом, влияние физических упражнений на организм спортсмена, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

#### Возраст обучающихся 8-10 лет

1. Общая физическая подготовка: упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости и др., упражнения для развития общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития специальных физических качеств: быстроты движения и прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.

3. Участие в спортивных соревнованиях: уровня образовательного учреждения, муниципального и регионального уровня.

4. Техническая подготовка: техника нападения (техника передвижения, техника владения мячом), техника защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).

5. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия), тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия).

Теоретическая подготовка: физическая культура и спорт в России, история развития баскетбола в России и мире, воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена, гигиенические требования к занимающимся спортом, влияние физических упражнений на организм спортсмена, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, основы техники игры и техническая подготовка, спортивные соревнования.

Психологическая подготовка: воспитание волевых качеств, смелости, выдержки, настойчивости, инициативности, решительности, формирование моральных качеств, регуляция психических состояний, формирование мобилизационной готовности к соревнованиям.

6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия: соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж.

Тестирование и контроль: сдача нормативов.

7. Интегральная подготовка: выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях, сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами, выполнение изученных технических приемов и тактических действий

## Возраст обучающихся 11-15 лет

1. Общая физическая подготовка: упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, координации, гибкости, ловкости и др., упражнения для развития общей выносливости.

2. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития специальных физических качеств: скоростно-силовых, координационных, развитие прыгучести и др.

3. Допускается участие в спортивных соревнованиях: муниципального, регионального, всероссийского уровня.

4. Техническая подготовка: техника нападения (техника передвижения, техника владения мячом), техника защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).

5. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия), тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия).

Теоретическая подготовка: физическая культура и спорт в России, состояние и развитие баскетбола в России, воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена, гигиенические требования к занимающимся спортом, влияние физических упражнений на организм спортсмена, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, общая характеристика спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, физические способности и физическая подготовка, основы техники игры и техническая подготовка, спортивные соревнования.

Психологическая подготовка: воспитание волевых качеств, смелости, выдержки, настойчивости, инициативности, решительности, формирование моральных качеств, регуляция психических состояний, формирование мобилизационной готовности к соревнованиям.

1. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия: соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж.

Тестирование и контроль: сдача нормативов.

2. Интегральная подготовка: выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях, сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами, выполнение изученных технических приемов и тактических действий.

### Возраст обучающихся от 16 лет

1. Общая физическая подготовка: упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития физических качеств.

2. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития специальных физических качеств.

3. Участие в спортивных соревнованиях: муниципального, регионального, всероссийского уровня.

4. Техническая подготовка: техника нападения (техника передвижения, техника владения мячом), техника защиты (техника передвижения, техника овладения мячом).

5. Тактическая подготовка: тактика нападения (индивидуальные действия, групповые действия), тактика защиты (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия).

Теоретическая подготовка: физическая культура и спорт в России, состояние и развитие баскетбола в России, воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена, гигиенические требования к занимающимся спортом, влияние физических упражнений на организм спортсмена, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, общая характеристика спортивной подготовки, планирование и контроль спортивной подготовки, физические способности и физическая подготовка, основы техники игры и техническая подготовка, спортивные соревнования.

Психологическая подготовка: воспитание волевых качеств, смелости, выдержки, настойчивости, инициативности, решительности, формирование моральных качеств, регуляция психических состояний, формирование мобилизационной готовности к соревнованиям.

6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия: соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж.

Тестирование и контроль: сдача нормативов.

7. Интегральная подготовка: выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях, сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами, выполнение изученных технических приемов и тактических действий.

### 3.4. Учебно-тематический план

Возраст	Разделы спортивной подготовки	Краткое содержание
5-7 лет	Общая физическая подготовка	Строевые упражнения, упражнения: для рук и плечевого пояса, ног, для шеи и туловища, Упражнения: для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, общей выносливости., подвижные игры.
	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития специальных физических качеств. Упражнения для развития: быстроты движения и прыгучести, качеств, необходимых для выполнения броска, игровой ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.
	Техническая подготовка	- техника передвижения: сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами, прыжки толчком двух ног (с разворотом от 90 до 180°); - техника владения мячом: ловля мяча двумя руками с низкого отскока, ловля мяча одной рукой на уровне груди, ловля мяча при встречном движении, ловля мяча при поступательном движении, передача мяча одной рукой (от плеча, сверху, снизу), передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении, бросок мяча одной рукой сверху в движении, бросок мяча одной рукой снизу в движении, бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости передвижения, обводка противника без зрительного контроля, ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног, обманные действия (финт на рывок, бросок, проход).
	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России, состояние и развитие баскетбола в России, воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена, гигиенические требования к занимающимся спортом, влияние физических упражнений на организм спортсмена, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте
	Психологическая подготовка	В подготовительный период - средства и методы психолого-педагогических воздействий. В соревновательный период - совершенствование эмоциональной устойчивости, адаптация к

Возраст	Разделы спортивной подготовки	Краткое содержание
8-10 лет	Общая физическая подготовка	Упражнения: для рук и плечевого пояса, ног, для шеи и туловища, Упражнения: для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития специальных физических качеств. Упражнения для развития: быстроты движения и прыгучести, качеств, необходимых для выполнения броска, игровой ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.
	Техническая подготовка	- техника передвижения: сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами, прыжки толчком двух ног (с разворотом от 90 до 180°); - техника владения мячом: ловля мяча двумя руками с низкого отскока, ловля мяча одной рукой на уровне груди, ловля мяча при встречном движении, ловля мяча при поступательном движении, передача мяча одной рукой (от плеча, сверху, снизу), передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении, бросок мяча одной рукой сверху в движении, бросок мяча одной рукой снизу в движении, бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости передвижения, обводка противника без зрительного контроля, ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног, обманные действия (финт на рывок, бросок, проход).
	Техника нападения	
	Техника защиты	- техника передвижения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите; - техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении вперед, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика нападения: - индивидуальные действия: действия без мяча (выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде), действия с мячом (применение изученных способов ловли, передачи, ведения в зависимости от расположения и действия защитников, применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него, выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния от нее), групповые действия (взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным), командные действия (позиционное нападение с применением заслонов). Тактика защиты: - индивидуальные действия: противодействия при бросках мяча в корзину, выбор момента для применения, перехвата мяча приведении, действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, действия одного защитника против двух нападающих; - групповые взаимодействия: взаимодействия двух игроков –«отступления», «проскальзывания», «переключение», «отдал-вышел». - командные действия (личная система защиты).
	Тактическая подготовка	
	Теоретическая подготовка	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Личная и общественная гигиена. Выдающиеся отечественные баскетболисты.
	Психологическая подготовка	В подготовительный период - средства и методы психолого-педагогических воздействий. В соревновательный период - совершенствование эмоциональной устойчивости, адаптация к



		условиям соревнований, настрой на игру. В переходный период - средства и методы нервно-психического восстановления организма.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж, прохождение ежегодного медицинского осмотра.
	Интегральная подготовка	Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях, сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами, выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) с сопротивлением и без него, игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам), эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях, игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца.

Возраст	Разделы спортивной подготовки	Краткое содержание
11-15 лет	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, упражнения "полоса препятствий", упражнения для развития общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	упражнения для развития/совершенствования: быстроты движения и прыгучести, качеств, необходимых для выполнения броска, развития игровой ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.
	Участие в спортивных соревнованиях	Участие в контрольных, отборочных, основных спортивных соревнованиях в течение учебно-тренировочного года.
	Техническая подготовка	- техника передвижения: сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами, прыжки толчком двух ног (с разворотом от 90 до 180°); - техника владения мячом: ловля мяча двумя руками с низкого отскока, ловля мяча одной рукой на уровне груди, ловля мяча при встречном движении, ловля мяча при поступательном движении, передача мяча одной рукой (от плеча, сверху, снизу), передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении, бросок мяча одной рукой сверху в движении, бросок мяча одной рукой снизу в движении, бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости передвижения, обводка противника без зрительного контроля, ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног, обманные действия (финт на рывок, бросок, проход).
	Техника нападения	
	Техника защиты	- техника передвижения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите; - техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении вперед, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика нападения: - индивидуальные действия: действия без мяча (выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде), действия с мячом (применение изученных способов ловли, передачи, ведения в зависимости от расположения и действия защитников, применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него, выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния от нее), групповые действия (взаимодействие двух
	Тактическая подготовка	

		<p>игроков с заслонами (внутренним, наружным), командные действия (позиционное нападение с применением заслонов).</p> <p>Тактика защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальные действия: противодействия при бросках мяча в корзину, выбор момента для применения, перехвата мяча приведении, действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, действия одного защитника против двух нападающих;</li> <li>- групповые взаимодействия: взаимодействия двух игроков - "отступания", "проскальзывания", "переключение";</li> <li>- командные действия (личная система защиты).</li> </ul>
	Теоретическая подготовка	Основы техники игры и техническая подготовка, спортивные соревнования. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Рациональное, сбалансированное питание.
	Психологическая подготовка	В подготовительный период - средства и методы психолого-педагогических воздействий. В соревновательный период - совершенствование эмоциональной устойчивости, адаптация к условиям соревнований, настрой на игру. В переходный период - средства и методы нервно-психического восстановления организма.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж, прохождение ежегодного медицинского осмотра.
	Интегральная подготовка	Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях, сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами, выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) с сопротивлением и без него, игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам), эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях, игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца.
Возраст	Разделы спортивной подготовки	Краткое содержание
от 16 лет	Общая физическая подготовка	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, упражнения "полоса препятствий", упражнения для развития общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития/совершенствования: быстроты движения и прыгучести, качеств, необходимых для выполнения броска, развития игровой ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств.
	Участие в спортивных соревнованиях	Участие в контрольных, отборочных, основных спортивных соревнованиях в течение учебно-тренировочного года.
	Техническая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника передвижения: сочетание способов передвижения, сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами, прыжки толчком двух ног (с разворотом от 90 до 180°);</li> <li>- техника владения мячом: ловля мяча двумя руками с низкого отскока, ловля мяча одной рукой на уровне груди, ловля мяча при встречном движении, ловля мяча при поступательном движении, передача мяча одной рукой (от плеча, сверху, снизу), передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении, бросок мяча одной рукой сверху в движении, бросок мяча одной рукой снизу в движении, бросок мяча одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок, ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока,</li> </ul>
	Техника нападения	

		обводка противника с изменением скорости передвижения, обводка противника без зрительного контроля, ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног, обманные действия (финт на рывок, бросок, проход).
	Техника защиты	- техника передвижения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите; - техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении вперед, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактика нападения: - индивидуальные действия игрока без мяча: выбор места для действия в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых функций, освобождение пространства для действий партнеров; - индивидуальные действия игрока с мячом: выбор способов применения приемов техники, их сочетаний и момента для индивидуальных действий при атаке корзины, с учетом выполняемых функций в команде и применяющейся системы командных действий; - групповые действия: применение изученных взаимодействий двух и трех игроков в условиях нападения против зонной, смешанной системы защиты и системы личного прессинга, с учетом выполняемых функций; - командные действия: нападение против зонной защиты 1-2-2 и 1-3-1, нападение против смешанной системы защиты 3-2, нападение против личного прессинга по всей площадке.
	Тактическая подготовка	Тактика защиты: - индивидуальные действия: выбор места в защите с учетом особенностей действий и выполняемой функции нападающего, выбор времени, способов противодействия и их сочетании при завершающих действиях нападающих с учетом игровых функций и применяющихся систем игры; - групповые действия: применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты и системе личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций; - командные действия: применение зонной систем защиты 1-2-2, 1-3-1, применение смешанной системы защиты (три в зоне, два лично), переход от одной систем защиты к другим в ходе встречи.
	Теоретическая подготовка	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений.
	Психологическая подготовка	В подготовительный период - средства и методы психолого-педагогических воздействий. В соревновательный период - совершенствование эмоциональной устойчивости, адаптация к условиям соревнований, настрой на игру. В переходный период - средства и методы нервно-психического восстановления организма.
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, ручной массаж, прохождение ежегодного медицинского осмотра.
	Интегральная подготовка	Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях, сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами, выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) с сопротивлением и без него, игры подводящие к баскетболу (по упрощённым правилам), эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях, игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца.

### 3.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика с 11 лет	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 с 11 лет	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
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	В течение года

		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);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных занимающихся в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и занимающихся на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	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	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 занимающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- этапные и текущие медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебных занятий и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебным занятиям и спортивным мероприятиям только здоровых обучающихся, чтобы занятия спортом приносили только пользу для их здоровья, что особенно важно для несовершеннолетних обучающихся и строго контролируется действующим законодательством.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебных 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.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебном занятии, так и в целостном учебном 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 учебных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебных занятий;
- эффективная индивидуализация учебных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для занятий.

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

### **3.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

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

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

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

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

1. Наличие запрещенных субстанций, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;
4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении;
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющие допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица;
6. Обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося;
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом;
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания

запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом на производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Основной документ – ежегодно обновляемый Запрещенный список – международный стандарт, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию обучающимися, который составляется Всемирным антидопинговым агентством.

### План антидопинговых мероприятий

Возраст обучающихся	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
8-10 лет	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить занимающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на тренировочных занятиях
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Похождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть антидопингового образования
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА. Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
11-15 лет	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Похождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть антидопингового образования
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение викторины на тренировочных занятиях



	3. Семинар для занимающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
16-17 лет	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг - контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей учебную подготовку.

#### 4.

#### Оценка результатов освоения Программы

Нормативы общей физической подготовки для обучающихся 5-7 лет

№ п/п	Упражнения	Пол	Возраст		
			5 лет	6 лет	7 лет
1	Скорость бега на 10м, с	Мальчики	2,6-2,1	2,5-1,8	2,3-1,7
		Девочки	2,8-2,2	2,7-1,9	2,6-1,9
2	Длина прыжка с места, см	Мальчики	82-107	95-132	112-140
		Девочки	77-103	92-121	97-129
3	Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0-6,0	4,5-8,0	6,0—10,0
		Девочки	3,0-4,5	3,5-5,5	4,0-7,0
4	Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчик и	2,5-4,0	3,5-5,5	4,0-7,0
		Девочки	2,5-3,5	3,0-5,0	3,5-5,5
5	Наклон туловища вперед сидя, см	Мальчики	4-7	5-8	6-9
		Девочки	6-9	7-10	8-12

Нормативы общей физической подготовки для обучающихся 8-10 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			9,6	9,9
3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
4.	Бег на 14 м	с	3,5	не более 4,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся 11-15 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для обучающихся 16-17 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9

## 5.

### Информационное обеспечение Программы

Список информационных источников, рекомендуемых для использования при реализации Программы

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Издательский центр «Академия».2008.
2. 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.
3. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
4. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

Перечень интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования при реализации Программы

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт для размещения информации о государственных (муниципальных) учреждениях <http://bus.gov.ru/pub/home>
3. Официальный сайт Федерации баскетбола Российской Федерации – <http://russiabasket.ru>
4. Российское антидопинговое агентство <http://www.rusada.ru>
5. Всемирное антидопинговое агентство <http://www.wada-ama.org>
6. Специализированная периодическая литература и информация в Internet по баскетболу

