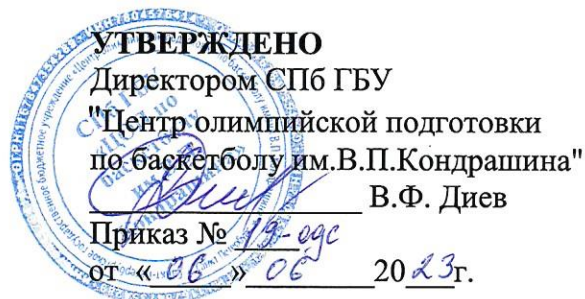


**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
"Центр олимпийской подготовки по баскетболу им. В.П.Кондрашина"**

ПРИНЯТО  
Решением тренерским совета  
протокол № 2  
от «05»06.2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной  
подготовки  
по виду спорта «баскетбол»**

Программа разработана на основании:  
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»  
утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022 №1006  
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду  
спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1341

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы разработчики:  
Начальник отдела  
методического обеспечения Иванова Ю.Б.  
Инструктор-методист Клименко С.П.

Санкт-Петербург

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	3
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	3
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	4
2.2	Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта «баскетбол»	7
2.3	Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5	Календарный план воспитательной работы	10
2.6	Планы антидопинговых мероприятий	12
2.7	Инструкторская и судейская практика	15
2.8	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	16
<b>III.</b>	<b>Система контроля</b>	24
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.3.	Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы подготовки	25
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»</b>	29
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки и по отдельным спортивным дисциплинам</b>	38
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	39
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	39
6.2	Кадровые условия реализации Программы	42
	Тестовые задания (тесты) для оценки теоретических знаний спортсменов по этапам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	44
<b>VII.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	50



## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта баскетбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1006 <1> (далее - ФССП).

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

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

Баскетбол - популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

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. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в тренировочном процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Официальные соревнования по баскетболу проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

## Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица 1

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
9	Баскетбол	0140002611Я	баскетбол	0140012611Я
			баскетбол 3х3	0140022811Я

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4
<b>Для спортивной дисциплины «баскетбол 3*3»</b>			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4



## **Специфика организации тренировочного процесса.**

### **Структура системы многолетней подготовки.**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла, структуру, продолжительность периодов подготовки. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

В зависимости от масштабов времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

а) микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

б) мезо структуру - структуру этапов тренировок, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодных, годичных и многолетних.

Тренировочный процесс в СПб ГБУ «Центр олимпийской подготовки по баскетболу им. В.П. Кондрашина» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – ФССП): в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг и сводным планом комплектования учреждения в СПб ГБУ «Центр олимпийской подготовки по баскетболу имени В.П. Кондрашина» реализуются следующие этапы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

#### ***Общие задачи этапа начальной подготовки***

1. Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Повышение уровня тактической и психологической подготовки.
3. Воспитание навыков соревновательной деятельности.

#### ***Задачи учебно-тренировочного этапа***

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Специализация по амплу, совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплу баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

#### ***Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства***

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов.

2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.

3. Достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплу в сложной соревновательной обстановке.

4. Достижение стабильности высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

5. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

6. Сохранение здоровья спортсменов.

7. Выход на уровень высшего спортивного мастерства.

#### ***Задачи этапа высшего спортивного мастерства***

1. Достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации.

2. Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.



Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд/мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета.

## 2.2 Объем дополнительной образовательной программы по виду спорта баскетбол.

Таблица 3

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

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

Тренировочный процесс в Учреждении носит круглогодичный характер. Количество часов в год (астрономических) планируется из расчета 52 недели тренировочной работы и включает теоретические и практические занятия, сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Тренировочный год начинается 1-го сентября.

Основными формами осуществления тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные мероприятия (сборы);
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико – восстановительные мероприятия;
- контрольные испытания;
- медицинское обследование.

Таблица 4

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



№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2х лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		4	4
1.	Общая физическая подготовка	47	56	58	87	83	104
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	75	112	150	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	44	67	83
4.	Техническая подготовка	75	94	104	125	166	125
5.	Тактическая подготовка	14	22	29	62	100	62
6.	Теоретическая подготовка	19	25	29	25	42	62
7.	Психологическая подготовка	9	9	8	37	25	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	3	4	10
9.	Инструкторская практика	-	-	4	3	4	10
10.	Судейская практика	-	-	4	3	8	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	3	8	10
12.	Восстановительные мероприятия	9	12	8	19	25	42
13.	Интегральная подготовка	23	37	67	100	150	250

Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	------

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	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
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 закалывания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
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

## 2.6 Планы антидопинговых мероприятий

### 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 ее 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 Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в СПб ГБУ «Центр олимпийской подготовки по баскетболу» разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СПб ГБУ «Центр олимпийской подготовки по баскетболу». В своей деятельности в этом направлении СПб ГБУ «Центр олимпийской подготовки по баскетболу» руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.



Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторно - на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

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.



## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Таблица 7

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
<b>Этап начальной подготовки</b>			
1.	<u>Теоретические занятия:</u> Здоровье человека для личности и общества.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер- преподаватель, врач
2.	Вредные привычки и их влияние на человека.		
<b>Учебно-тренировочный этап</b>			
1.	<u>Теоретические занятия:</u> Здоровье человека для личности и общества.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер- преподаватель, врач
2.	Вредные привычки и их влияние на человека.		Тренер- преподаватель, врач
3.	Физическая активность, физические упражнения спорт.		Тренер- преподаватель
4.	Античные Олимпийские игры и олимпийские игры современности, связь времен. Современный олимпийский спорт. Идеалы и ценности олимпизма. Фэйр Плэй.		Тренер- преподаватель
5.	Элементарное понятие о допинге. Международные антидопинговые правила.		Тренер- преподаватель, врач
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>			
1.	Теоретические занятия: Здоровье человека для личности и общества	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренер- преподаватель, врач
2.	Вредные привычки и их влияние на человека.		Тренер- преподаватель, врач
3.	Физическая активность, физические упражнения спорт.		Тренер- преподаватель
4.	Олимпийское движение и социальные процессы.		Тренер- преподаватель
5.	Проблемы борьбы с применением допинга в спорте: правовые, политические, экономические и морально- нравственные аспекты.		Тренер- преподаватель, врач

### 2.7 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Занимающиеся готовятся к роли инструктора,

помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, соревнований в качестве судей.

### Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 7

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
<b>Группы - НП</b>				
1.	-	-	-	-
<b>Группы - УТ</b>				
1.	<p>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструкторы, методисты
<b>Группы – ССМ, ВСМ</b>				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, преподаватели, инструкторы, методисты
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

2.8 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством тренера-преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь спортсменов - спортивная.



Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья спортсменов.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением тестов.

Медико-биологическое обследование проводится два раза в год (осень, весна) городским врачом-физкультурным диспансером по утвержденному графику.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, интегральной подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

1. Быстрота бега
2. Прыгучесть
3. Серийная прыгучесть
4. Скоростная техника
5. Быстрота и ловкость защитных передвижений
6. Специальная выносливость
7. Стабильность штрафных бросков
8. Стабильность средних и дальних бросков
9. Точность длинной передачи в отрыв.

Быстрота бега

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке, - 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятой долей секунды.

Определяется лучшее время в трёх попытках.

2) Прыгучесть

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

- 1) прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции (зоны трёх секунд);
- 2) прыжок с места с работой рук;
- 3) два прыжка с места с вытянутыми вверх руками.

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

3) Серийная прыгучесть

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см для мужчин и 40 см для женщин, расположенные вплотную друг к другу крестом.

Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

4) Скоростная техника

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5 X 0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину.

Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой, и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца ( время измеряется с точностью до одной десятой секунды ).Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется ( в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку ).

5) Быстрота и ловкость защитных передвижений

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 - спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно-боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

6) Специальная выносливость

Челночный бег - пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

7) Стабильность штрафных бросков

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест - 3 минуты. Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные - по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

8) Стабильность средних и дальних бросков.

Игрок последовательно выполняет броски с десяти равноудалённых точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течении 4 мин. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (3 точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется 3 очка, за остальные - по два.

9) Точность дальней передачи мяча в отрыв. Игрок располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 X 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабойшей рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.



## Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 8

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим к всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## Планы применения восстановительных средств

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена. На тренировочном этапе (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация. На тренировочном этапе (свыше 2-х лет подготовки) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для тренировочных групп 1 и 2 годов. Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактики восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психо-регулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера-преподавателя и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня; отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые и хвойные ванны; электросветотерапия – токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; баротерапия; кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность



ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 1 часа за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч.) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам баскетбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-разового питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный, потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении – через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание



восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты  $m$  над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относятся: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма – понижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное проведение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное планом для каждого года подготовки.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

## ПЛАН ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Таблица 9

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
<b>Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства</b>			



1.	<u>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на растяжение.</li> <li>- разминка;</li> <li>- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж;</li> <li>- искусственная активизация мышц;</li> <li>- психорегуляция мобилизующей направленности.</li> <li>- чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности</li> <li>- комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный</li> <li>- душ - теплый/умеренно холодный/ теплый</li> <li>- сеансы аэроионотерапии;</li> <li>- психорегуляция реституционной направленности;</li> <li>- сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.</li> </ul>	В течение года	Тренеры-преподаватели
----	--	----------------	-----------------------

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

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

### III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:



совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

### 3.3. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этапы подготовки

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в	см	не менее		не менее	

	длину с места толчком двумя ногами		110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

\*Норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "баскетбол"**

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
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 3*10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положение 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	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

\*Норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "баскетбол"**

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<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 3*10 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	количество	не менее	

	положение лежа на спине (за 1 мин)	раз	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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

\*Норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "баскетбол"**

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не менее	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180



1.5.	Поднимание туловища из положение лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

\*Норматив считается выполненным при улучшении показателей.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»**

##### Обязательная техническая программа

Нормативы по технической подготовке для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица 14

№ п/п	Год обучения Контрольные упражнения (тесты)	1 г.о.		2 г.о.		3 г.о.		4 г.о.		5 г.о.	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1	Передвижение в защитной стойке (квадрат)	9,5	10,0	9,4	9,8	9,3	9,5	9,2	9,4	9,1	9,4
2	Передача мяча	14,6	14,9	14,5	14,7	14,4	14,6	14,2	14,5	14,0	14,4
3	Скоростное ведение мяча (с, попадания)	51,7	01.05,0	51,0	01.03,0	50,0	01,00,0	49,5	56,5	49,3	54,5
5	Штрафные броски	42	42	46	48	52	54	56	58	60	64
6	Броски средние и из-за линии 3-х	34	34	36	36	38	38	42	42	46	46

	очковых бросков (%)									
--	---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Год обучения Контрольные упражнения (тесты)	ССМ-1		ССМ-2 и более лет		ВСМ	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1	Передвижение в защитной стойке (квадрат) (сек.)	9,0	9,5	8,9	9,2	8,8	9,1
2	Передача мяча	13,8	14,2	13,6	14,0	13,0	13,8
3	Скоростное ведение мяча	49,0	54,2	49,0	54,2	49,0	54,2
4	Штрафные броски	70	70	75	75	80	80
5	Броски средние и из-за линии 3-х очковых бросков (%)	48	48	48	48	50	50
7	Выполнение спортивного разряда	1 спортивный разряд				Кандидат в мастера спорта	

## Методика проведения контрольных испытаний

### 1. Бег 20 метров.

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).

### 2. Прыжок в длину с места

Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчет (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывают лучший результат из трех попыток. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом.

### 3. Прыжок вверх с места.

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р. см.). Затем испытуемый 109 выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать отметку на планке намеленными пальцами руки. При выполнении прыжка и



приземлении, испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота, сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см.). Высота подскока оценивается разностью: В см. - Р. см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

Обязательная техническая программа.

### *1. Передвижение в защитной стойке.*

Передвижение в защитной стойке (квадрат) выполняется на площадке, на которой начерчен квадрат со стороной 5 м, одна из сторон удлиняется на 50 см с обеих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой – отметкой от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Обучающийся становится лицом по ходу движения у места старта (50 см отрезок находится перед ним, квадрат впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения обучающимся линии финиша секундомер останавливается. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

### *2. Передача мяча.*

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д. После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Методические указания:

1) для НП:

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТ (СС):

- передачи выполняются об пол;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков);

3) для ЭССМ и ЭВСМ:

- передачи выполняются различными способами;
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков);

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 сек. (Пр.30м + 2 поп. = 28 м).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

### 3. Скоростное ведение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу тренера-преподавателя спортсмен начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После подбора мяча игрок начинает ведение левой рукой в направлении стойки, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме. Преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч.

### 4. Штрафные броски.

Штрафные броски выполняются со штрафной линии. Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

### 5. Броски средние и из-за линии 3-х очковых бросков.

Средние броски выполняются поочередно с 6 точек (по пять бросков с каждой), точки расположены по периметру 3-х секундной зоны (расстояние 4,5 м). Подсчитывается % попадания из 30 бросков. Дальние броски (только для тренировочных групп 4-5 годов обучения и этапа спортивного совершенствования) выполняются с любого места расположения с 3-х очковой линии. Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

## Учебно-тематический план

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		



История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.



				Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие



				воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

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

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки и по отдельным спортивным дисциплинам.**

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

- Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.
- Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных



образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## **VI. Условия реализации Программы**

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки 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, 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 16

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	2
4	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	30
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12	Свисток	штук	4
13	Секундомер	штук	4
14	Скакалка	штук	24
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойка для обводки	штук	20
17	Утяжелитель для ног	комплект	15
18	Утяжелитель для рук	комплект	15
19	Фишки (конусы)	штук	30
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
Для спортивной дисциплины: «баскетбол 3х3»			
21	Мяч баскетбольный	штук	24



## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Единица измерения	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	1	1	1	0,5	1	0,5
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
2.	Гольфы	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
5.	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	2	1	2	1	3	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
7.	Майка	штук	на занимающегося	4	1	4	1	6	1
8.	Носки	пар	на занимающегося	2	1	4	1	6	1

9.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	1	1	1
10.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
13.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на занимающегося	2	1	3	1	4	1
15.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1
16.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	3	1	5	1	5	1
17.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	1	1	2	1	3	1

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы:

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



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).

**Тестовые задания (тесты) для оценки теоретических знаний спортсменов по этапам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

**III**

**1. На занятиях по баскетболу правила поведения в спортивном зале соблюдать:**

- А) Не нужно
- Б) Нужно**
- В) Нужно частично

**2. Физическая культура-это**

- А) Прогулка на свежем воздухе
- Б) Занятия физическими упражнениями, играми, спортом**
- В) Выполнение упражнений

**3. Для чего нужна разминка в учебно-тренировочном занятии:**

- А) Для удовольствия
- Б) Для здоровья
- В) Для разогрева мышц к основной нагрузке**

**4. Количество игроков на площадке от одной команды:**

- А) 5**
- Б) 7
- В) 9

**5. На какой высоте от пола находится корзина:**

- А) На высоте 4 м
- Б) На высоте вытянутой руки
- В) На высоте 3 метров (3,05)**

**6. Сколько по времени длится игра в баскетбол:**

- А) 4 тайма по 10 мин**
- Б) 2 тайма по 25 мин
- В) 3 тайма по 15 мин

**7. В какой стране зародился баскетбол:**

- А) Англия
- Б) Франция
- В) США**

**8. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу:**

- А) Допинг-это использование оборудования, которое не прошло утверждение



**Б) Допинг-это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена**

В) Допинг-это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

**9. Самоконтроль – это:**

**А) систематическое наблюдение за состоянием своего здоровья и уровнем физического развития;**

Б) врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена;

В) контроль учителя физической культуры за состоянием здоровья учащихся во время занятий на уроках.

**10. Спортивная подготовка осуществляется:**

**А) в специальных спортивных организациях**

Б) в общеобразовательных школах

В) тренажерных залах

**УТ**

**1. Размеры баскетбольной площадки:**

А) 18x9

Б) 40x20

**В) 28x15**

**2. В каком году появился баскетбол:**

А) 1891

Б) 1846

В) 1890

**3. Как начинается игра в баскетбол:**

А) Вбрасыванием из-за лицевой линии

**Б) Спорным броском в центральном круге**

В) Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска

**4. Кто придумал баскетбол, как игру:**

А) Джеймс Нейсмит

Б) Пьер де Кубертен

В) Уильям Дж. Морган

**5. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила:**

А) Нет

**Б) Да**

В) Только если его включили в пул тестирования

**6. Запрещенный список обновляется не реже, чем:**

- А) 1 раз в четыре года
- Б) 1 раз в год**
- В) 1 раз в два года

**7. Укажите основные двигательные качества:**

- А) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- Б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества**
- В) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

**8. Определите, что такое личная гигиена:**

- А) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- Б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- В) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья**

**9. Самоконтроль – это:**

А) Раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом.

**Б) Наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовки и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.**

В) Врачебный контроль за состоянием организма спортсменов.

**10. Рациональное питание для спортсменов является:**

**А) Непременным условием хорошего здоровья, высокой работоспособности и имеет важнейшее значение для достижения высоких запланированных результатов.**

Б) Снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ.

В) Контролем за самочувствием.

СС

**1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА):**

А) 1904

**Б) 1928**



**В)1932**

**2.Какие цвета щитов разрешены:**

А) Белый и чёрный

**Б) Белый и прозрачный**

В) Жёлтый и прозрачный

**3.Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски:**

А) Капитан команды

**Б) Игрок, заменивший травмированного**

В) Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии

**4.Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи**

А) Выход мяча за боковую линию.

Б) Спорный мяч.

**В) Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья**

**5.Какой цены заброшенного мяча не существует:**

А)2 очка

Б) 3 очка

**В) 4 очка.**

**6.Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение):**

А) 10:0

Б) 15:0

**В) 20:0**

**7. Где найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах:**

**А) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организациях или во Всемирном антидопинговом агентстве**

Б) В сети интернет

В) В журналах про спорт

**8. Как часто должен спортсмен, состоящий в национальном пуле тестирования, предоставлять информацию о своем местонахождении в систему АДАМС:**

- А) Раз в 2 месяца
- Б) Раз в 4 месяца
- В) Раз в 3 месяца**

**9. Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила:**

- А) Нет
- Б) Да**
- В) Только если его включили в пул тестирования

**10. Кто подает запрос на терапевтическое использование:**

- А) Менеджер
- Б) Врач
- В) Спортсмен**

#### **ВСМ**

**1. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?**

- А) 5м
- Б) 6м
- В) 7м**

**2. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?**

- А) Чёрный**
- Б) Жёлтый
- В) Оранжевый

**3. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?**

- А) Засчитает очки сопернику**
- Б) Назначит спорный
- В) Назначит вбрасывание в пользу соперника

**4. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у проигрывающей команды?**



**А) Остаётся такой, как на момент прекращения игры.**

Б) Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.

В) Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.

**5.Какое решение должен принять арбитр, если мяч касается обратной стороны щита?**

А) Назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.

**Б) Назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.**

В) Назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч.

**6. Какая нога считается опорной, если игрок поймал мяч, касаясь пола обеими ногами?**

А) Нога, что ближе к мячу.

Б) Нога, которая более выпрямлена.

**В) Любая нога.**

**8.Какой вид нарушения антидопинговых правил отсутствует в Кодексе:**

**А) Разрешенное сотрудничество**

Б) Назначение или попытка назначения

В) Наличие запрещенной субстанции в пробе

**9. Могут ли подвергнуть прохождению процедуры допинг-контроля несовершеннолетнего спортсмена:**

А) Не могут

Б) Только с разрешения его законных представителей

**В) Могут**

**10.Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача:**

А) Все препараты, которые дает врач, безопасны

**Б) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций**

В) По медицинским показаниям можно принимать что угодно

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

### Список литературных источников для тренеров-преподавателей

1. Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент, 1989.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения – М.: Издательский центр «Академия», 2012
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФИС, 2001.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, М.: ФИС, 1991. — 543 с
5. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном
6. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола – М.: Издательский центр «Академия», 2014
7. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1
8. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2
9. Шалаева Г.П. Большая книга о спорте. – М.: АСТ, Слово, 2011
10. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С Теория и методика физической культуры и спорта – М.: Издательский центр «Академия», 2013
12. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
13. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
14. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
15. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
16. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
17. Грасси Марчела, Баскетбол. –Урал ЛТД, Аркаим, 2007

### Список литературных источников для спортсменов



1. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! М.: МАК Медиа, 2001. — 48 с.
2. Рыбалова С.И., Рыбалов Ю.В. Практические рекомендации развития физических качеств баскетболистов. Сураж: ГБОУ СПО «Суражский педагогический колледж имени А.С. Пушкина», 2010. — 26 с.
3. Хромаэв З.В., Мурзин Э.В. и др. Упражнения баскетболиста К.: ФБУ, 2006. — 128 с.
4. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. Л.: Лениздат, 1984. — 62 с.
5. Дэвид Хэлберстам Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир, который он сотворил АСТ, Астрель, 2004
6. Оксана Усольцева. Баскетбол. Эксмо, 2011

#### Перечень визуальных средств

1. <http://www.youtube.com/watch?v=qzJzwnIAfZc> Дриблинг. Контроль мяча.
2. <http://www.youtube.com/watch?v=7jvRFOcfpQM> Мастер-класс по баскетболу
3. <http://www.youtube.com/watch?v=uS2хаZlJbX0> Тренировка для разыгрывающих и АЗ в баскетболе
4. <http://www.youtube.com/watch?v=Ro-tylyExYA> Тактика игры в нападении
5. <http://www.youtube.com/watch?v=ro757kSz0gc> Тренерский семинар «Школа баскетбола»
6. <http://www.youtube.com/watch?v=4CNWoGq3fqA> Упражнения на баланс и координацию
7. <http://www.youtube.com/watch?v=IO0HV-S2mlg> Мяч вне игры
8. <http://www.youtube.com/watch?v=1FMjVnKPRyk> Скоростная выносливость. Беговые упражнения
9. <http://www.youtube.com/watch?v=NWzopJp7yF0> Вертикальный прыжок. Как выше прыгать.
10. <http://www.youtube.com/watch?v=FOYLaZvWIII> Уроки финтов в баскетболе
11. <http://www.youtube.com/watch?v=WXkfjwPQ4II> Основы правильной техники броска

#### Перечень Интернет-ресурсов

##### Перечень интернет-ресурсов для тренеров

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> Федеральные стандарты спортивной подготовки
3. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
4. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
5. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
6. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
7. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
8. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
9. <http://www.russiabasket.ru/> Российская федерация баскетбола
10. <http://www.fbp.ru/news/index.html> Федерация баскетбола Санкт-Петербурга
11. <http://starssp.ru/> СПб ГБОУ ДОД КДЮСШ «Невские Звезды»

12. <http://lesgaft.spb.ru/> НГУ им. П.Ф. Лесгафта
13. <http://rubasket.com/stati.html> Статьи о баскетболе. Все о баскетболе
14. <http://www.basketbolist.org.ua/publications.htm> Статьи о баскетболе
15. <http://www.sport-express.ru/basketball/> Баскетбол России и Мира
16. <http://www.sport-express.ru/basketball/> Новости и события баскетбола в России
17. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74898631/> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 23 октября 2020 г. N 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238)

#### Перечень Интернет-ресурсов для спортсменов

1. <http://kfis.spb.ru/> Комитет по физической культуре и спорта СПб
2. <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство
3. <https://www.wada-ama.org/> Всемирное антидопинговое агентство
4. <http://www.roc.ru/> Олимпийский комитет России
5. <http://www.olympic.org/> Международный олимпийский комитет
6. <http://gducfkis.ru/> Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта
7. <http://www.russiabasket.ru/> Российская федерация баскетбола
8. <http://www.fbp.ru/news/index.html> Федерация баскетбола Санкт-Петербурга
  
9. <http://rubasket.com/stati.html> Статьи о баскетболе. Все о баскетболе
  
9. <http://www.basketbolist.org.ua/publications.htm> Статьи о баскетболе
10. <http://www.sport-express.ru/basketball/> Баскетбол России и Мира
11. <http://www.sport-express.ru/basketball/> Новости и события баскетбола в России