АДМИНИСТРАЦИЯ КЕТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КЕТОВСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ОХОХОНИНА ВЛАДИМИРА ФЕДОРОВИЧА»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от 30.12.2025г.

Утверждаю
Директор МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.»
_____ (Сысолов О.М.)
Приказ № 53а от 30.12.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «Баскетбол»

Разработана в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Приказ Минспорта России от 14.11.2025 N 954 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»
(Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2025 N 84625)

Возраст обучающихся: 8-18 года
Срок реализации программы:
- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап – 5 лет.

Авторы-составители: Нелипович Евгения Васильевна, инструктор-методист МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ им. Охохонина В.Ф.»
Рецензенты: Соснина Лариса Александровна, заместитель директора по УСР МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ им. Охохонина В.Ф.»;
Сысолов Олег Михайлович, начальник комитета по физической культуре и спорту Кетовского муниципального округа

Кетово, 2025г

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Баскетбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Тип образовательной программы	Модифицированная
Продолжительность реализации программы	8 лет
Возраст обучающихся	С 8 до 23
Уровень освоения программы	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап
Уровень реализации программы	Дополнительное образование
Цель программы	Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки баскетболистов.
Методы освоения содержания программы	Словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.
Форма организации деятельности учащихся	Групповая

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ …… 5
1.1.Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы …….. 5
1.2.Цель и задачи образовательной Программы…… 6
1.3. Характеристика вида спорта …….. 6
1.4.Направленность образовательной Программы ……... 7
1.5. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность ……... 7
1.6. Отличительные особенности данной Программы ……... 8
1.7. Структура системы многолетней подготовки ……... 8
1.8. Основные показатели выполнения программных требований ……... 8
1.9.Организационно-педагогические основы обучения …….. 9
1.10.Прогнозируемые результаты освоения образовательной Программы …… 10
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ……. 28
2.1. Условия реализации этапов спортивной подготовки……... 28
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 28
2.3. Виды (формы) обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки …… 29
2.4. Годовой учебно-тренировочный план …… 30
2.5. Календарный план воспитательной работы…….. 31
2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте…….. 36
2.7. Планы инструкторской и судейской практики…… 38
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств……. 42
2.8.1. Врачебный контроль……... 42
2.9. Расписание и режим занятий …….. 43
2.10. Календарный учебный график…… 44
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ ……..... 45
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки……..... 45
3.2. Оценка результатов освоения Программы……..... 45
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА…… 48
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий…..... 48
4.2. Учебно-тематический план…..... 88
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «Баскетбол» 90
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…… 91
6.1. Материально-технические условия реализации Программы …… 91
6.2. Кадровые условия реализации Программы……... 93
6.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы… 93
VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…… 96
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Расписание учебных занятий
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Календарный учебный график
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и технической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Баскетбол"
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и технической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Баскетбол"
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Баскетбол"
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Нормативные требования к оценке показателей по выполнению специализированных

упражнений при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Баскетбол"
ПРИЛОЖЕНИЕ 7. РЕЦЕНЦИЯ НА ПРОГРАММУ (внутренняя)
ПРИЛОЖЕНИЕ 8. РЕЦЕНЗИЯ НА ПРОГРАММУ (внешняя)

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетболистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г №1006.

1.1.Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1.Федеральный закон от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

3. Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4.Конституция РФ;

5.Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.;

6. Приказ Минспорта России от 07.07.2022г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;

7. Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

9. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015г. № 999;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

11. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утверждена приказом Минспорта России от 14.12.2022г. №1230;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержден приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №1006;

13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года №2865-р);

15. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «О концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты организации (устав, административный регламент, правила приема, порядок и основания перевода, отчисления и восстановления в организации и др.).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса баскетболистов на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе в течение срока реализации программы (8 лет).

1.2. Цель и задачи программы

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 баскетболистов.

Задачи образовательной программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
-подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

1.3. Характеристика вида спорта

Баскетбол – одна из самых популярных игр во многих странах. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Баскетбол является средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для лиц занятых умственной деятельностью.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

а) центровой игрок – должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

б) крайний нападающий – это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

в) защитник – должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приёмы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам разных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 сек., что связано с организацией игры, центровые в интервале 3 сек., отведённых правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии – 1 сек, наиболее устойчивом интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть планы противника. Игра протекает при взаимодействии игроков своей команды и сопротивления игроков противника, прилагающих все усилия и умения, чтобы

отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступает – оперативное мышление игрока, то есть быстрота принятия решений в той или иной игровой ситуации.

Деятельность баскетболистов в игре – не просто сумма отдельных приёмов защиты и нападения, а совокупность действий, объединённых общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды – основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и, опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать своё кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнёров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состояния здоровья и интеллекта игроков.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболиста, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

Специалисты баскетбола считают, что в будущем приоритет получат игры сложные, быстрые, красивые. К таким относится и баскетбол, где есть главное – результативность, непредсказуемость, зрелищность. Баскетбол – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств и физических возможностей.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, баскетбол включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1 - Дисциплины вида спорта баскетбол

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я
мини-баскетбол	014	003	2	6	1	1	Н
уличный баскетбол	014	002	2	6	1	1	Я

1.4. Направленность образовательной программы

Программа *направлена* на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе баскетбола), дальнейшее прохождение этапов спортивной подготовки, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, на адаптацию к жизни в обществе.

1.5. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Учебный материал программы последовательно излагается для групп базового и углубленного уровней обучения МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.». Такая структура создает единое направление в учебно-тренировочном процессе подготовки баскетболистов.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование двигательных умений и навыков, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной

деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Баскетбол повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок при игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

1.6. Отличительные особенности программы

Особенностью программы является то, что она разработана с учетом современных направлений развития баскетбола. Программа отличается строгой последовательностью и непрерывностью всего процесса становления спортивного мастерства юного баскетболиста, структурным построением и параметрами многолетней тренировки спортсменов с учетом возрастных границ зон спортивных достижений в этом виде спорта, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технико-тактической подготовки, планами-схемами годичных циклов учебно-тренировочного процесса, особенностями психологического сопровождения.

1.7. Структура системы многолетней подготовки

Многолетняя подготовка баскетболиста призвана:

- обеспечить необходимые для игры на самом высоком уровне специфические знания и умения (специальная подготовка);

- развить необходимые для успеха спортивные качества, обеспечить оптимальное состояние организма спортсмена (общая подготовка);

- скорректировать развитие спортсмена с учетом его индивидуальных особенностей.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Этап начальной подготовки

2) Учебно-тренировочный этап

1.8. Основные показатели выполнения программных требований

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1) Этап начальной подготовки – изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом, повышение уровня физической подготовленности, овладение основами техники вида спорта «полиатлон», получение общих знаний об антидопинговых правилах, участие в официальных спортивных соревнованиях, ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки, получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

2) Учебно-тренировочный этап – повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях, соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, изучение основных методов саморегуляции самоконтроля, овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол», изучение антидопинговых правил, соблюдение антидопинговых правил, ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов, участие в официальных спортивных соревнованиях, получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на следующий этап обучения.

1.9. Организационно-педагогические основы обучения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» может реализоваться в сетевой форме в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Порядок зачисления обучающихся осуществляется в соответствии с «Положением о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления, обучающихся в МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.».

Сроки реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Данная программа разработана для многолетней подготовки баскетболистов, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Программа рассчитана на 8 лет обучения (таблица 2).

Срок обучения на каждом этапе:

- группы начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения,
- учебно-тренировочные группы 1, 2, 3, 4, 5 года обучения.

Основные формы учебного процесса

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, тестирование, прохождение углубленного медицинского осмотра, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед соревнованиями, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Таблица 2. Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы на весь период обучения

Этапы обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость	Максимальная наполняемость	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов
Этап начальной подготовки	Первый год НП-1	8 лет	15	28	6	3	312
	Второй год НП-2		15	28	6	3-4	312
	Третий год НП-3		15	28	8	3-4	416

Учебно-тренировочный этап	Первый год УТ-1	11 лет	12	24	10	4-5	520
	Второй год УТ-2		12	24	10	4-5	520
	Третий год УТ-3		12	24	12	4-6	624
	Четвертый год УТ-4		12	24	12	4-6	624
	Пятый год УТ-5		12	24	12	4-6	624

1.10.Прогнозируемые результаты освоения образовательной программы

Успешная подготовка баскетболистов высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

Прогнозируемые результаты начальной подготовки:

Первый год обучения (НП-1)

«Общая физическая подготовка»

Цель первых трех лет обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы всесторонней физической подготовленности. Основные направления работы и планируемые результаты в данный период:

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): ведение, остановка, ловля, передача, бросок в корзину;

- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;

- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

Важно при выборе физических упражнений учитывать их направленность в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств в период 9-10, 10-11, 11-12 лет: быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых способностей.

«Техническая подготовка»

- изучение основ двигательных действий с мячом: ведение, остановка, ловля, передача, бросок в корзину;

- освоение техники подготовительных упражнений с мячом в руках при ведениях, остановках, ловлях, передачах, бросках в корзину:

- Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Способность остановки прыжком. Способность остановки двумя шагами;
- Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке;
- Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места;

- Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем;
- Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками (добивание);
- Кувырки. Приставные шаги.

- прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину;

- соблюдение правил по баскетболу в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на второй год обучения по программе;

- знания правил безопасности во время занятий физической культурой; первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по баскетболу;

- ознакомление с правилами эксплуатации физкультурно - спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по виду спорта баскетбол.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- понятие о физической культуре и спорте, о развитии физической культуры и спорта в России;

- историю развития баскетбола в мире, в стране, в регионе, в городе;

- правила игры в баскетбол;

- общие понятия о гигиене, личной гигиене, гигиене сна, гигиене водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;

- основы здорового образа жизни;

- о спортивной тренировке;

- понятие о спортивной технике, основные термины базовых элементов;

- контрольные упражнения и нормативы. Правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности;

- оборудование и инвентарь для игры в баскетбол;

- правила техники безопасности на занятиях баскетболом, характерные травмы в баскетболе;

- самостоятельное развитие физических качеств;

-формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для баскетбола специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по баскетболу;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки при неожиданном падении, при нахождении в зоне удара, при ударе мячом, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

- знание устройства спортивного и специального оборудования по баскетболу;

- правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки по виду спорта баскетбол.

«Интегральная подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами игры в баскетбол и правилами подвижных игр;

- умение развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Второй год обучения (НП-2)

«Общая физическая подготовка»

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): ведение, остановка, ловля, передача, бросок в корзину;

- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;

- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Техническая подготовка»

- освоение техники подготовительных упражнений с мячом в руках при ведениях, остановках, ловлях, передачах, бросках в корзину:

- Способность остановки двумя шагами. Повороты назад;
- Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении;
- Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя рукам в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке;
- Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой;
- Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние);

- изучение тактики нападения и защиты в баскетболе:

- «Передай мяч и выходи». Выход для получения мяча;
- Система зонной зашиты. Противодействие получению мяча;

- знание терминологии в виде спорта баскетбол;

- соблюдение правил по виду спорта баскетбол;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на третий год обучения по программе;

- освоение правил пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенностями подготовки мест занятий по баскетболу;

- знания правил спортивной безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- знание терминологии: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;
- краткие сведения о физическом развитии человека (основные показатели);
- представление о классификации основных форм движения;
- знания особенностей питания юных баскетболистов;
- ознакомление с системой профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- знания о влиянии вредных привычек на здоровье: курение, алкоголь, отсутствие режима учебы и отдыха, этическая сторона проблемы - допинг.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Интегральная подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для баскетбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по баскетболу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки при неожиданном падении, при нахождении в зоне удара, при ударе мячом, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки по виду спорта баскетбол;
- знание устройства спортивного и специального оборудования по баскетболу;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Третий год обучения (НП-3)

«Общая физическая подготовка»

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): ведение, остановка, ловля, передача, бросок в корзину;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;

- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Техническая подготовка»

- умение демонстрировать различные баскетбольные упражнения;

- освоение техники подготовительных упражнений с мячом в руках при ведениях, остановках, ловлях, передачах, бросках в корзину:

• Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку;

• Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной от головы. Передача мяча одной рукой с места;

• Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам;

• Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту;

- освоение тактики нападения и защиты в баскетболе:

• Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины;

• Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на четвертый год обучения по программе;

- умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование;

- знание основных правил в разновидностях баскетбола на различных уровнях соревнований;

- соблюдение техники безопасности на занятиях по баскетболу.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- знание терминологии: физические качества: силы, быстроты, выносливости; спортивная тренировка, физическая нагрузка, структура занятия;

- краткие сведения о физиологических основах деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; понятие функциональное состояние, способы восстановления;

- знание форм организации самостоятельных занятий (гигиенические требования при проведении занятий по баскетболу);

- знакомство с деятельностью антидопинговых организаций в России, в мире, суть допинг-контроля, антидопинговые правила.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для баскетбола специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по баскетболу;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки при неожиданном падении, при нахождении в зоне удара, при ударе мячом, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

- правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки по виду спорта баскетбол;

- знание устройства спортивного и специального оборудования по баскетболу;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

«Интегральная подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Прогнозируемые результаты учебно-тренировочного этапа:

Четвертый год обучения (УТ-1)

«Общая физическая подготовка»

Цель четвертого, пятого и шестого года обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы физической подготовленности применительно к специфике занятий баскетболом;

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период:

- пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);
- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;
- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3х20 м 4-5 раз и т.д.);
- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);
- воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной ложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

«Специальная физическая подготовка»

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- содействие максимальному раскрытию индивидуальных возможностей;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по баскетболу: совершенствование специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовки;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий баскетболом: расширение психологических знаний и умений, содействие достижению высокого уровня психологической готовности к тренировкам и соревнованиям; воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; участие в соревнованиях по баскетболу.

- замечания, предупреждения и удаление баскетболистов. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Воспитательная роль судьи;

- мотивация в установке. Тактика игры команды. Схемы игры соперников. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

«Техническая подготовка»

- изучение основ двигательных действий с мячом: ведение, остановка, ловля, передача, бросок в корзину;

- освоение техники подготовительных упражнений с мячом в руках при ведениях, остановках, ловлях, передачах, бросках в корзину:

- Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении;
- Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком);
- Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом;
- Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту;

- освоение тактики нападения и защиты в баскетболе:

- Атака корзины. Наведение. Пересечение;
- Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной зашиты;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на пятый год обучения по программе;

- ознакомление с правилами судейства видов спорта баскетбол, основные действия судей.

«Инструкторская и судейская практика»

- теоретическое освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований
- изучение этики поведения спортивных судей;

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбол и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Интегральная подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для баскетбола специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по баскетболу;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки при неожиданном падении, при нахождении в зоне удара, при ударе мячом, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки по виду спорта баскетбол;
- знание устройства спортивного и специального оборудования по баскетболу; терминология, размеры и разметка поля, название основных линий разметки, технические требования к оборудованию и инвентарю;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Пятый год обучения (УТ-2)

«Общая и специальная физическая подготовка»

- пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);
- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;
- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3х20 м 4-5 раз и т.д.);

- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);
- воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной ложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

«Специальная физическая подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для баскетбола навыками: приобретение навыков быстрого и правильного реагирования на игровую ситуацию;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по баскетболу;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; участие в соревнованиях по баскетболу.

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Техническая подготовка»

- разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки в нападении и защите, воспитание волевых качеств:

• Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту;

• Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрового. Система нападения без центрового. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве;

• Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной зашиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве;

• Психологическая подготовка баскетболиста. Моральные качества спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки баскетболиста в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у баскетболиста в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка баскетболиста к предстоящим соревнованиям;

- овладение тактическими приемами в баскетболе;
- умение анализировать режим нагрузок по внешним и внутренним признакам;
- владение классификационными требованиями по виду спорта баскетбол.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условия выполнения этих норм и требований;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- динамику различных функциональных систем в многолетней подготовке баскетболистов;
- сенситивные периоды развития физических способностей;
- возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий баскетболом;
- список запрещенных препаратов, методов воздействия, считающихся допингом. Правила и порядок проведения тестирования;
- принцип «fair play» - честная игра;
- регулирование физической нагрузки на тренировке;
- о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;
- структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях;
- совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники баскетбола;
- калорийность и усвояемость пищи;
- точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок;
- о значении активного отдыха для спортсмена, содержании индивидуальных занятий; - массаж;
- требования безопасности к объектам спорта.
- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

«Инструкторская и судейская практика»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике: умение проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря; оформлять протоколы игр;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по баскетболу.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- основы тактических взаимодействий. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий;

- особенности проявления физических качеств у детей от 6-7 до 12-14 лет;

-основные требования по физической подготовке, предъявляемые к баскетболистам различного возраста;

- методы выполнения упражнений для развития физических качеств: игровой, равномерный, повторный, переменный, интервальный, темповый, контрольный, круговой, соревновательный;

- требования к организации и проведению соревнований по баскетболу. Регламент соревнований. Положение о соревнованиях;

- анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам;

- знание устройства спортивного и специального оборудования в баскетболе;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

«Интегральная подготовка»

- упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий);

- учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с целевыми установками на игру.

Шестой год обучения (УТ-3)

«Общая физическая подготовка»

- пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств в 12-13, 13-14, 14-15 лет: скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;

- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3х20 м 4-5 раз и т.д.);

• воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

• воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной ложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

«Специальная физическая подготовка»

- обучение и совершенствование техники и тактики баскетбола: выполнение технических приемов в игре и на соревнованиях; тактические действия системы игры, умение взаимодействовать с партнером, выполнять сложные передачи; индивидуальные задания, задания в парах и группах;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу;

- формирование мотивации к занятиям баскетболом;

- знание официальных правил соревнований по баскетболу, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях: участие спортсменов в составе сборных команд области, региона, России; совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности; умение гибко менять тактическую схему игры;

«Участие в спортивных соревнованиях»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Техническая подготовка»

- освоение баскетбольной техники на уровне навыка;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на седьмой год обучения по программе;

- проведение практического занятия (или части занятия) под контролем тренера-преподавателя;

- навык контроля функционального состояния организма во время занятий по баскетболу (фиксирование частоты сердечных сокращений, внешних признаков утомления);

- навык составления комплексов упражнений по признаку направленного развития физических качеств;

- навык планирования и регулирования нагрузки в занятии;

- краткие сведения о травмах баскетболистов и средствах восстановления;

- умение анализировать собственные ошибки, и недочеты соперников;

- предупреждение и профилактика травматизма, основы первой доврачебной помощи.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- физическая культура как средство социализации личности;
- нормы и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий баскетболом;
- положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки;
- общероссийские антидопинговые правила, антидопинговая политика в спорте. Санкции за нарушение антидопинговых правил;
- принципы взаимодействия с участниками тренировочного и соревновательного процесса;
- характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в процессе занятий;
- методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств;
- классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений;
- типичные ошибки в технике выполнения игровых приемов и пути их устранения;
- реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника;
- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных баскетболистов;
- проявление морально-волевых качеств, основные методы их развития;
- разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство;
- положительные и отрицательные моменты в игре, связанные с выполнением заданий;
- примерные суточные пищевые нормы баскетболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок;
- оказание первой помощи до оказания медицинской помощи при травмах;
- разновидности массажа, основные приемы массажа.

«Инструкторская и судейская практика»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике: судейство соревнований по правилам; умение вести протокол соревнований;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по баскетболу.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; формирование у профессионально занимающихся спортом молодых

людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

- знание устройства спортивного и специального оборудования в баскетболе;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

«Интегральная подготовка»

- упражнения с чередованием различных по характеру движений (подготовительных, подводящих, технических, с переключением заданий);

- учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с целевыми установками на игру.

Седьмой год обучения (УТ-4)

«Общая физическая подготовка»

- владение основными двигательными умениями (без стабилизации движения): ведение, остановка, ловля, передача, бросок в корзину;

- владение подготовительными (общеподготовительных) упражнениями (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;

- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Специальная физическая подготовка»

- умение демонстрировать различные баскетбольные упражнения с мячом: ведение, остановка, ловля, передача, бросок в корзину;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на восьмой год обучения по программе;

- умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование;

- знание основных правил в баскетболе на разных уровнях соревнований;

- соблюдение техники безопасности на занятиях по баскетболу.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр в условиях соревнований;

- умение развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Техническая подготовка»

- обучение и совершенствование техники и тактики баскетбола: выполнение технических приемов в игре и на соревнованиях; тактические действия системы игры; умение взаимодействовать с партнером, выполнять сложные передачи; индивидуальные задания, задания в парах и группах;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу;

- формирование мотивации к занятиям баскетболом;

- знание официальных правил соревнований по баскетболу, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях: достижение высоких спортивных результатов; проявление взаимопомощи, взаимовыручки, поддержки членов команды; умения контратаковать и противодействовать контратакам соперников; ответственность, привычка самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на следующий год обучения.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- вовлеченность в занятия физической культурой и уровень жизни;

- физическая культура как средство социализации личности;

- нормы и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условий выполнения этих норм и требований;

- о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов;

- требования ФИФА к спортсооружениям и инфраструктуре;

- межличностные отношения у юных баскетболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках;

- понятия темп, ритм, дистанция, серия;

- соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки;

- особенности технической подготовки юных и взрослых баскетболистов;

- тактические замены в играх. Тактические комбинации;

- сенситивные периоды развития физических качеств;

- календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований;

- подготовка места для проведения соревнований;

- контроль веса юными баскетболистами;

- самомассаж.

«Инструкторская и судейская практика»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике: судейство соревнований по правилам; умение вести протокол соревнований;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по баскетболу.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

- знание устройства спортивного и специального оборудования в баскетболе;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

«Интегральная подготовка»

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыты работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности: анализ игры своей команды и действий игры соперников;

- знание устройства спортивного и специального оборудования в баскетболе;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Восьмой год обучения (УТ-5)

«Общая физическая подготовка»

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период:

- улучшение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений. Направленность физических упражнений с учетом сенситивных периодов развития физических качеств, скоростно-силовых способностей; силы, координационных способностей, гибкости и равновесия:

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;
- воспитание скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3х20 м 4-5 раз и т.д.);
- воспитание силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);
- воспитание гибкости и равновесия – статического и динамического (акробатические упражнения различной ложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15–20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10–12 раз, статические упражнения).

«Специальная физическая подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для баскетбола навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по баскетболу;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

«Участие в спортивных соревнованиях»

- обучение и совершенствование техники и тактики баскетбола: упражнения и комбинации, направленные на быструю и постепенную атаку, оборону зонную, комбинированную, персональную; знание различных стандартных комбинаций в игровой деятельности; умение выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников; доведением технических навыков до высшей степени автоматизма; расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по баскетбол;

- формирование мотивации к занятиям баскетболом;

- знание официальных правил соревнований по баскетболу, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях: достижение высоких спортивных результатов; умение готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр; демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований; ответственность, привычка самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц; повышение надежности построения техники игры в соревновательном процессе в различных погодных и временных условиях, а также на полях с искусственным покрытием; развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для итоговой аттестации по программе.

«Техническая подготовка»

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыты работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности: анализ игры своей команды и действий игры соперников;

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условия выполнения этих норм и требований;

- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- роль и место спорта в жизни подростков, молодежи;

- этические вопросы спорта;

- возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий баскетболом;

- взаимосвязь физического здоровья и интеллектуального развития;

- смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям;

- профессиональную деятельность в спорте;

- классификацию профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение;

- организационные команды;

- характеристику техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела;

- схему анализа видеоматериалов по тактике игры. Схему анализа игры своей команды, команды соперника;

- оформление хода и результатов соревнований;

- протоколы соревнований, схемы проведения соревнований. Определение победителя и призеров;

- витамины и минералы для спортсменов;

- основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

«Инструкторская и судейская практика»

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике: судейство соревнований по правилам; умение вести протокол соревнований;

- знание этики поведения спортивных судей;

-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по баскетболу.

«Медицинские, медико–биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль»

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

- знание устройства спортивного и специального оборудования в баскетболе;

-умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

«Интегральная подготовка»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- знание устройства спортивного и специального оборудования в баскетболе;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Условия реализации этапов спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 3).

Таблица 3 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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)	5	11	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 4- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

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

Основные формы учебно-тренировочных занятий

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, тестирование, прохождение углубленного медицинского осмотра, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед соревнованиями, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (Таблица 5).

Таблица 5 – Учебно-тренировочные мероприятия

№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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, разработаны с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (таблица 6).

Таблица 6 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	3
Основные	-	-	1	1

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения (таблица -7).

Последовательность обучения. Годовой учебно-тренировочный план включает в себя уровни обучения: группа начальной подготовки (3 года), учебно-тренировочный этап (5).

Таблица 7- Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	10	12	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп							
		14-22	14-22	14-22	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20
1.	Общая физическая подготовка	66	66	80	79	79	94	81	81
2.	Специальная физическая подготовка	46	46	70	88	88	107	107	107
3.	Участие в спортивных соревнованиях				31	31	37	50	50
4.	Техническая подготовка	102	102	129	131	131	156	131	131
5.	Тактическая подготовка	22	22	30	35	35	42	52	52
6.	Теоретическая подготовка	22	22	30	35	35	42	52	52
7.	Психологическая подготовка	12	12	15	18	18	22	27	27
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7	7	7	7	7	7	7	7
9.	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	3	3	3
10.	Судейская практика	-	-	-	2	2	3	3	3

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	2	2	3	3	3
13.	Интегральная подготовка	31	31	50	87	87	106	106	106
Общее количество в год		312	312	416	520	520	624	624	624

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы разрабатывается ежегодно (Таблица 8), который содержит:

- профориентационную деятельность;
- здоровьесбережение;
- патриотическое воспитание обучающихся;
- развитие творческого мышления.

Таблица 8 – Календарный план воспитательной работы

№ 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	В течение года

		педагогической работе.	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

3.3.	Формирование уважения и развития интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни.	Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в настоящее время и прошлое.	В течение года
3.4	Пополнение знаний о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлого и современности.	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства.	В течение года
3.5	Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях.	Беседы, семинары, спортивные мероприятия.	В течение года
3.6	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе	Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье). Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера.	В течение года

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать

внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными легкоатлетами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочных процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке баскетболиста следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям баскетбола.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодная оценка уровня знаний;
- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 9).

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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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.

Таблица 9 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов РАА «РУСАДА» (Российское антидопинговое агентство).
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)
Учебно-тренировочный этап	Антидопинговая викторина «играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа (фото, видео)

	лекарственных средств»		
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку для родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению судейских навыков проводится на протяжении всего обучения (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы). Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли судьи для участия в организации и проведении массовых соревнований.

Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в баскетболе;
- овладение командным языком, жестами судьи;
- умение вести наблюдения за игроками, находить ошибки;
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по баскетболу;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.
- правила проведения жеребьевки перед соревнованиями;
- схемы проведения различных соревнований.

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по баскетболу;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе тренировочной игры совместно с тренером;
- судейство тренировочной игры в поле.

2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств

Обучающиеся в течение всего учебно-тренировочного процесса проходят медико-восстановительные мероприятия, которые в себя включают:

- систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам медицинского обследования. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений,

этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1) естественные и гигиенические;

2) педагогические;

3) медико-биологические;

4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.

2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.

3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров. В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки,

организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в спортивной борьбе.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

- тестирование и контроль:

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности. Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;

- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест.

В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии, с которыми должны быть:

-определена цель применения любого теста (или тестов);

-разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;

-определена надёжность и информативность тестов;

-реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно.

Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

2.8.1 Врачебный контроль

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного процесса подготовки юных спортсменов.

Основной целью врачебного контроля является осуществление систематического контроля над состоянием здоровья, адекватностью физических нагрузок, восстановлением здоровья, средствами и методами физической культуры, формированию здорового образа жизни.

Врачебный контроль МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.» проводится специалистами ГБУ Кетовская центральная районная больница (далее ЦРБ) и ГБУ Курганский областной врачебно-физкультурный диспансер (далее Диспансер).

Задачами врачебного контроля является:

- Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния обучающихся;
- Диспансеризация обучающихся;
- Определение допуска обучающихся к занятиям различными видами спорта и к участию в соревнованиях;
- Профилактика спортивного травматизма среди обучающихся.

В Учреждение зачисляются дети на основании письменного заявления родителей (законных представителей) обучающихся или обучающихся, достигших возраста 18 лет и медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта, выданной врачом-педиатром ЦРБ.

Допуск на участие в соревнованиях выдается обучающимся, прошедшим соответствующую подготовку, врачебный контроль (медицинский допуск для участия в соревнованиях по соответствующему виду спорта), и оформляется именным списком (заявкой), медицинским допуском к участию в соревнованиях, который заверяется печатью Диспансера или ЦРБ.

Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра всеми занимающимися, согласно плана прохождения углубленного медицинского обследования спортсменов Учреждения, согласованного с Диспансером.

Ответственность за допуск к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях занимающихся без медицинского освидетельствования возлагается на тренеров-преподавателей.

Врачебный контроль осуществляется в следующем порядке:

-Специалистами Диспансера один раз в календарный год проходит плановое углубленное медицинское обследование обучающихся.

- Врачами-педиатрами ЦРБ обследуются все дети для допуска к учебно-тренировочным занятиям к началу учебного года.

-Специалистами Диспансера, с учетом выписки из медицинской документации лечебно-профилактических учреждений, для допуска к соревнованиям и после перенесённого заболевания и травм.

-Специалистами Диспансера или другими медицинскими работниками в целях медицинского обеспечения физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых Учреждением.

В заявке на медицинское обеспечение физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения указывается вид спорта, ориентировочное количество участников, программа мероприятия, а также сроки и место проведения.

Санитарно-просветительская работа

Тренеры-преподаватели в соответствии с образовательными программами дают обучающимся знания в области личной и общественной гигиены, режима труда и отдыха, закаливания организма, питания, профилактики травматизма, оказания первой медицинской помощи.

Юным спортсменам в процессе подготовки даются начальные сведения о врачебном контроле, самоконтроле, формировании культуры здоровья, профилактике травм и заболеваний. Знание навыков, практическое их применение даётся в форме индивидуальных и групповых занятий, бесед, в форме практических занятий. Занятия и беседы проводятся по темам:

«Формирование культуры здоровья», «Личная и общественная гигиена», «Восстановительные мероприятия», «Предупреждение инфекционных заболеваний», «Травматизм и заболеваемость в процессе занятий физкультурой и спортом», «Закаливание организма юных спортсменов», «Гигиенические требования к питанию юных спортсменов», «Восстановительные мероприятия в спорте», «О вреде наркомании, алкоголя и табакокурения», «О вреде пассивного образа жизни» и др.

2.9. Расписание и режим занятий

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается – 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенья), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

Режим работы с обучающимися осуществляется ежедневно с 8^{00} часов до 20^{00} часов, включая выходные дни. Для обучающихся в возрасте до 7 лет допускается окончание занятий в 19^{30}, в возрасте 7-10 лет допускается окончание занятий в 20^{00}, в возрасте 10-18 лет окончание занятий допускается в 21^{00} часов.

В Учреждении организуется 60-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещения с 13^{00} часов до 14^{00} часов.

Между занятиями в общеобразовательной организации и посещения Учреждения устанавливается перерыв для отдыха не менее 20 минут.

Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам для детей в возрасте от 5 до 6 лет не должна превышать 25 мин, от 6 до 7 лет - 30 минут, 1 класс (сентябрь-декабрь) – 35 минут, 1 класс (январь-май) – 40 минут, 2-11 классы – 45 минут.

Продолжительность одного занятия по дополнительным общеразвивающим программам не должна превышать 2 академических часа в одно занятие.

Организация проводит учебно-тренировочный процесс по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения не более 2-х академических часов в день, третьего года обучения не более 3-х академических часов в день. На учебно-тренировочном этапе продолжительность занятий не более 3-х академических часов в день. В группах спортивного совершенствования продолжительность занятий не более 4-ти академических часов в день.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки занимающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта- трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Проведение занятий в спортивной школе организуется по группам в зависимости от уровня сложности освоения обучающимися образовательной программы: группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы (Таблица 10).

Таблица 10- Режим занятий обучающихся

Этапы образовательного процесса	СОГ	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	52 недели	52 недели	52 недели	52 недели
Продолжительность учебной недели	Семидневная рабочая неделя (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапам обучения)			
Продолжительность занятия	Не более 2-х академических часов	Не более 2-х академических часов	Не более 3-х академических часов	Не более 4-х академических часов
Вступительные испытания	Не требуется	Сдача вступительных испытаний - август		
Промежуточная аттестация	По дополнительным образовательным программам спортивной подготовки сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, зачет обучающихся по теоретической подготовке, оценка уровня спортивной квалификации обучающегося, результаты выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях (июнь). По дополнительным общеразвивающим программам сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке и зачет обучающихся по теоретической подготовке.			
Итоговая аттестация	Тестирование с целью определения уровня теоретической (правила по виду спорта, антидопинговые правила) и практической подготовленности спортсменов (НП, ТГ, ГСС) по разделам подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (июнь)			
Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа	31 августа
Каникулы летние, зимние	Учебно-тренировочные занятия проводятся в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам			

В дополнительных общеобразовательных программах разработаны учебные планы на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Количество учебных часов в неделю на каждую группу, периодичность занятия каждой группы устанавливается с учетом образовательной программы и федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, года обучения, возраста обучающихся, результативности деятельности и утверждается директором.

2.10. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Приложение 2).

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается – 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенья), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня. Срок обучения: 46 учебных недель и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

В каникулярное время тренировочные занятия у обучающихся проходят в штатном режиме согласно расписания.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

3.2 Оценка результатов освоения программы

Порядок проведения и формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля, является частью системы внутришкольного мониторинга качества образования и отражает динамику индивидуальных достижений обучающихся в соответствии с планируемыми результатами освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей уровня физической и теоретической подготовленности обучающихся, показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся, при освоении ими дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль успеваемости применяется ко всем обучающимся Учреждения в середине и в конце учебного года.

Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Избранная форма текущего контроля успеваемости указывается тренером-преподавателем в календарно-тематическом планировании, журнале учета групповых занятий спортивной школы.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя, журнале учета групповых занятий Учреждения.

Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки после каждого года обучения для перевода на следующий год обучения.

Задачи аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта по каждому году обучения;
- определение уровня подготовленности обучающихся по каждому виду спортивной подготовки и иным мероприятиям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки;
- подготовка обучающихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд Учреждения по видам спорта;
- комплектование групп в соответствии с уровнем подготовки обучающихся.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки в Учреждении реализуются по годам обучения, с переводом обучающихся на каждый год обучения при условии положительных результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год при завершении освоения года обучения, в сроки, установленные годовым учебно-тренировочным планом.

Оценка показателей проводится с учетом вида спорта и года обучения.

Для проведения промежуточной аттестации в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии входят: заместитель директора по учебно-спортивной работе, инструктор – методист, старший тренер-преподаватель по виду спорта.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каждому виду спортивной подготовки и иным мероприятиям:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

В Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и технической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта «Баскетбол» (Приложение 3);

- Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта «Баскетбол» (Приложение 4).

- результат участия обучающихся в спортивных соревнованиях;

-достижение обучающимися соответствующего уровня спортивной классификации (выполнение разрядов).

Перевод обучающихся на последующий год обучения осуществляется приказом директора Учреждения на основании решения педагогического Совета.

Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни контрольные испытания, на основании решения педагогического Совета, при наличии медицинской справки могут сдать контрольные нормативы позднее.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию, могут быть оставлены на повторный год обучения или переведены в спортивно-оздоровительные группы решением педагогического Совета.

При решении вопроса о досрочном переводе обучающегося на последующий год обучения, он должен выполнить требования к результатам освоения программы соответствующего года обучения.

Порядок проведения итоговой аттестации

Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки завершается обязательной итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация проводится с целью оценки степени и уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки выпускниками Учреждения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

В Учреждении устанавливаются следующие формы итоговой аттестации по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта «Баскетбол» (Приложение 5);

- Нормативные требования к оценке показателей по выполнению специализированных упражнений при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Баскетбол" по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Баскетбол» (Приложение 6);

- результат участия обучающихся в спортивных соревнованиях;

-достижение обучающимися соответствующего уровня спортивной классификации (выполнение разрядов).

Для проведения итоговой аттестации в Учреждении создается аттестационная комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии входят: заместитель директора по учебно-спортивной работе, инструктор – методист, старший тренер-преподаватель по виду спорта.

Выпускникам Учреждения, прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ (справка установленного образца) об освоении дополнительной образовательные программы спортивной подготовки, заверенная печатью Учреждения.

Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка установленного образца об обучении в Учреждении.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Начальная подготовка- 1, 2, 3 года обучения
«Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в

определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренируемость.

Объективные законы требуют, следовательно, чтобы спортивная тренировка, являясь глубоко специализированным процессом, вела бы в то же время к всестороннему развитию. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки спортсмена означает, что ни одну из этих сторон нельзя исключить из тренировки без ущерба для спортивных достижений и конечных целей использования спорта как средства воспитания. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется, как было уже указано, исходя из особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой. Единство общей и специальной подготовки нужно понимать диалектически – как единство противоречивое. Далеко не всякое соотношение этих сторон в тренировке будет идти на пользу делу. В каждом конкретном случае существует определенная мера, нарушение которой задерживает ход спортивного совершенствования.

Быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы. Быстроте движений способствуют предварительно растянутые эластичные мышцы, которые сокращаются с большей силой и быстротой. Для растягивания мышц и улучшения их эластичности применяются общеразвивающие и особенно специальные упражнения. Быстроту движений до известного предела можно улучшить также с помощью упражнений на гибкость, выполняемых с большой амплитудой.

Сила – это способность преодолевать определенное сопротивление. В беге и прыжках спортсмен преодолевает вес собственного тела. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен «запас» силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы баскетболисты выполняют упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, мешками с песком, гантелями, гирями и др.), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, поднимания и опускания ног и туловища из различных положений, лазание по канату и др.), упражнения в сопротивлении с партнером (перетягивание, переталкивание, борьба). Но особенно эффективны упражнения, выполняемые с большим отягощением (со штангой, гирями, с партнером, сидящим на плечах), к выполнению которых нужно подходить постепенно и осторожно, особенно начинающим спортсменам.

Выносливость – способность организма противостоять утомлению. Различают общую и специальную выносливость (скоростную, силовую, статическую).

Гибкость – способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой. Амплитуду движений спортсмена обычно ограничивают связки и мышцы. Чем они будут эластичнее, тем размах движений станет шире, свободнее. Чем эластичнее мышцы, тем легче и быстрее можно выполнять движения.

Ловкость – это умение выполнять движения быстро и согласовано в неожиданно изменяющихся условиях. Чтобы быть ловким, надо быть сильным, быстрым и в то же время хорошо координированным.

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини- , в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки

по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

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

«Специальная физическая подготовка»

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

Физическая подготовка:

«Иллинойс Тест»

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса (Рисунок 1).

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.

«ШАТТЛ» 5-10-5

Цель: Определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления**.**

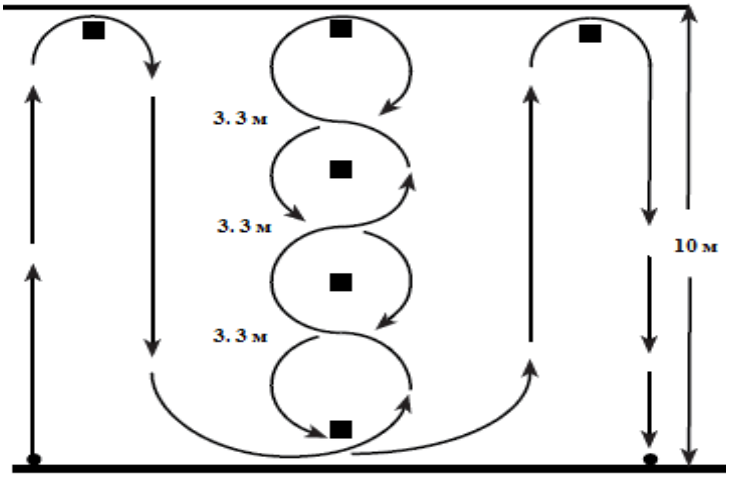

Рисунок 1 - «Иллинойс Тест»

Методика проведения теста

На ровной поверхности отмерить дистанцию 10 метров. Посередине проводим линию, которая будет обозначать место старта и финиша.

Стартовая позиция участника, лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и добежав до неё, касается линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, производит касание этой линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок (Рисунок 2).

Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером.

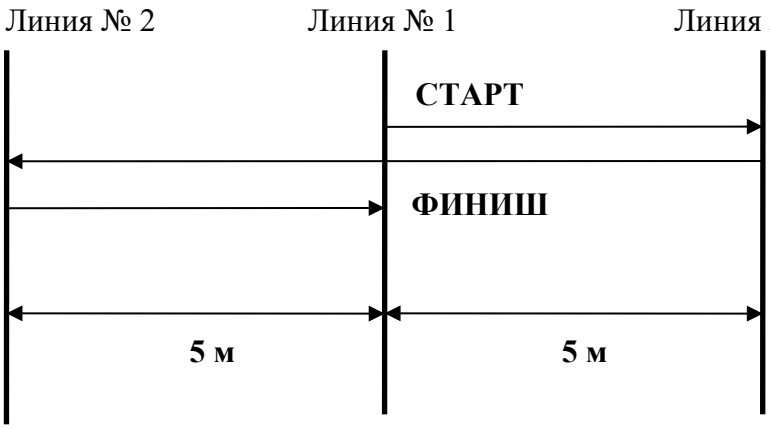

Рисунок 2- «ШАТТЛ» 5-10-5

Прыжок в длину с места

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком.

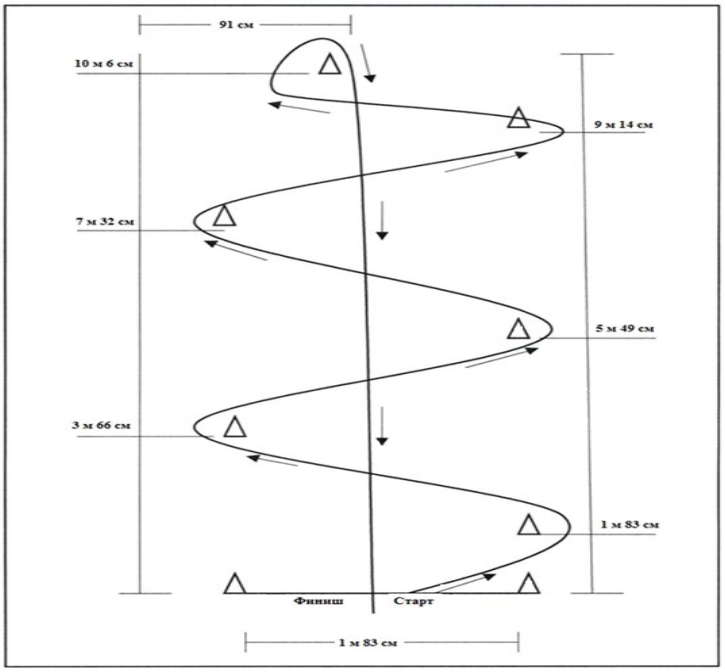

Рисунок 3 - «Дэнвер» (без дриблинга)

Спринт 20 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Даётся две попытки. Лучшее время фиксируется.

«Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой

скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера (Рисунок 3).

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

а) Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;

б) Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

«Техническая подготовка»

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизический возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия.

К ним относятся:

-беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

-показ техники изучаемого движения;

-демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Техническая подготовка «Дэнвер»

По сигналу дриблёр начинает движение, обводя поочерёдно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера (Рисунок 4).

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае:

а) Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;

б) Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

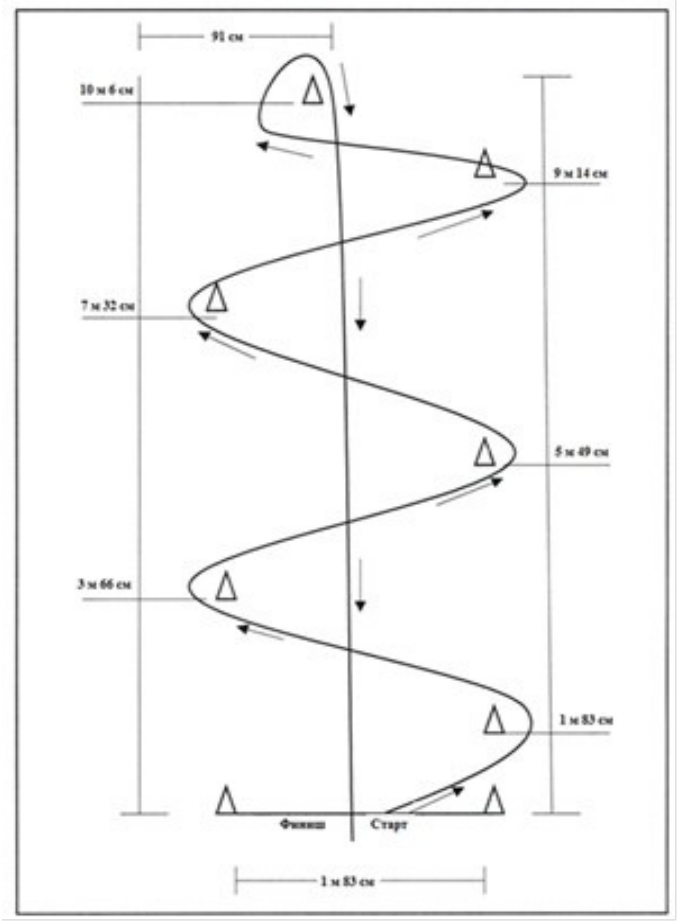

Рисунок 4 - Техническая подготовка «Дэнвер»

Комплекс № 1. Упрощённая версия для младших групп (9-11лет).

По сигналу дриблёр начинает движение из пункта № 1 и выполняет бросок по корзине. Участник может приступать к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое, либо один результативный бросок, либо три промаха. На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой, расставленных в определённом порядке конусов, до точки от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска. (Рисунок 5).

Во время выполнения передачи мяча участник обязан, хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного пасса от тренера участник должен дожидаться стоя на месте, без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, участник выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной для участника скорости. Пройдя в таком режиме последний конус, участник должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска, либо после третьего промаха.

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха).
4. Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска.
5. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения участником будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

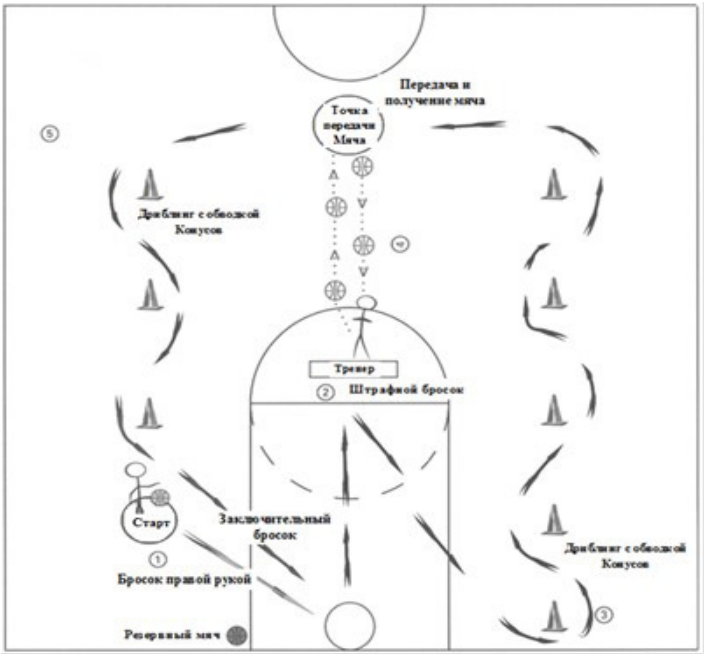

Рисунок 5 - Комплекс № 1. Упрощённая версия для младших групп (9-11лет).

Комплекс № 2. Версия для групп (12 лет и старше).

На рисунке показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе участнику необходимо выполнить определённое задание:

1. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.
2. Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
3. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.
4. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.
5. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.
6. Передача мяча тренеру и получение ответного пасса.
7. Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.

8. Выполнение двух бонусных штрафных бросков.

Правила выполнения условий тестирования

По команде тренера участник начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее.

После прохождения последнего конуса участник продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по корзине. Если бросок окажется результативным, то участник переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую

попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник должен переходить к следующему этапу дистанции.

Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога участника находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, участник сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингов возвращается к месту выполнения повторного броска.

После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, участник приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно павой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча тренеру. Участник сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного пасса, участник продолжает сохранять с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, участник продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер дожжен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника.

Сразу же после этого участник переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч участнику подаёт тренер, секундомер в это время не работает.

Премии и поощрения

За каждый результативный штрафной бросок участник получает бонусы в виде уменьшения показанного времени на две секунды. Например, если участник реализовал два штрафных броска, то его результат прохождения дистанции уменьшается на четыре секунды.

Штрафные санкции

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Двойное ведение мяча.
4. Если в момент начала выполнения броска из верхнего угла трёхсекундной зоны не было контакта с линией, обозначающей границу этапа.
5. Неправильное прохождение первого конуса во время скоростного дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения, участником будет потерян контакт с линией обозначающей границу этапа. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

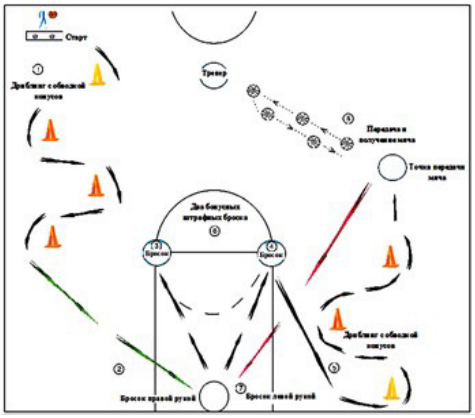

Рисунок 6 - Комплекс № 2. Версия для групп (12 лет и старше).

Тактическая подготовка.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей баскетболиста для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое искусство позволяет баскетболисту эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний в баскетболе;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание - тактического опыта сильнейших спортсменов;

-практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);

-определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером-преподавателем разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс – это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для баскетболиста. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом – вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

В этапах начальной подготовки (9-12 лет) проводятся соревнования по мини-баскетболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по баскетболу уменьшенными составами. В число игр для занимающихся 15-16 лет входят стрит-бол, контрольные игры регионального и республиканского масштаба, календарные игры 12-14 лет должны быть районного и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами. По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

«Тактическая подготовка»

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей баскетболиста для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое искусство позволяет баскетболисту эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний в баскетболе;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание - тактического опыта сильнейших спортсменов;

-практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);

-определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером-преподавателем разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс – это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для баскетболиста. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом – вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

В этапах начальной подготовки (9-12 лет) проводятся соревнования по мини-баскетболу, товарищеские (контрольные) игры, соревнования по технической и специальной физической подготовке, по баскетболу уменьшенными составами. В число игр для занимающихся 15-16 лет входят стрит-бол, контрольные игры регионального и республиканского масштаба, календарные игры 12-14 лет должны быть районного и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами. По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки у юных баскетболистов 9-18 лет;

2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

«Психологическая подготовка»

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика баскетбола, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

-вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

-комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют не его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

-привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование установки на тренировочную деятельность;

-формирование волевых качеств спортсмена;

-совершенствование эмоциональных свойств личности;

-развитие коммуникативных свойств личности;

-развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

«Теоретическая подготовка»

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся, разбор и анализ техники баскетболистов, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения. Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Обучающийся должен:

-знать задачи, стоящие перед ним;

-уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

-знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Само определение индивидуальных особенностей обучающегося, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, з арядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с

другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в Российской Федерации. Массовый народный характер спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и школы-интернаты олимпийского резерва.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение. Разрядные требования и нормативы по баскетболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

ТЕМА 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Единая Лига ВТБ. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях. Российские баскетболисты в НБА.

Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития. Российская Федерация баскетбола, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

ТЕМА 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

ТЕМА 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена.

Гигиена. Общие положения о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятия спортом. Режим дня. Значение для правильного режима юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания, методика их применения.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы баскетболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена.

ТЕМА 5. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Врачебный контроль при занятиях баскетболом.

Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление.

Субъективные данные: самочувствие, сон, утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Дневник самоконтроля. Понятие о "спортивной форме", утомлении. Меры предупреждения. Значение активного отдыха для спортсменов.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

ТЕМА 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как: необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение трудоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности баскетболиста.

ТЕМА 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов, систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки применяемых в процессе тренировочных занятий с юными баскетболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным баскетболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общефизической и специальной физической подготовке.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия»

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

У баскетболистов наблюдается преимущественно утомление нервномышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства одни из основных средств так как, какие бы эффективные медико-биологические и психологические факторы ни применялись, рост спортивных результатов в спорте возможен лишь при правильном построении тренировки.

Педагогические средства предусматривают результативное построение одного тренировочного занятия, которое способствует стимулу процессов восстановления, а также правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного цикла и микроцикле.

К педагогическим средствам восстановления относится:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- Рациональное построение тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корригирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

К психологическим средствам восстановления относится:

- Создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервнопсихической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма. Вместе с тем можно сформировать у спортсменов четкие установки на достижение больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

В систему психологической подготовки входят не только средства собственного воздействия на поведение и деятельность спортсмена, но и методы психодиагностики, включающие изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса спортсмена, контроль за его текущим состоянием, изучение социально-психологической структуры малой группы (команды). Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена или команды в объективный результат соревнований. Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога,

других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция).

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализациия (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармологическими препаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы "гимнастики чувств".

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др. наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся.

Результаты научных исследований и спортивная практика показывают, что систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности (гидропроцедур, различных видов спортивного массажа, бань и тепловых камер, ландшафтных зон, ультрафиолетового облучения, аэроионизации, физиотерапевтических и психогигиенических средств и т.д.) оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические (физиотерапевтические) средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых прежде всего надо отметить следующие: гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий

восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж; различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др. Специальные гигиенические средства оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы, повышают спортивную работоспособность и, таким образом, оптимизируют тренировочный процесс.

Специальные гигиенические средства восстановления могут применяться отдельно или в комплексе с другими медико-биологическими средствами восстановления. Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия. Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстанови тельный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Необходимо еще раз особо подчеркнуть, что гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим учебно-тренировочных занятий, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

«Интегральная подготовка»

Методика интегральной подготовки

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы юный спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Существует мнение, что выделение интегральной подготовки в качестве самостоятельного раздела на этапе начального обучения баскетболу (8 – 10 лет) нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных баскетболистов на основе возрастных особенностей даёт возможность определить основные принципы построения интегральной подготовки юных спортсменов этого возраста.

Так, уже в период с 8 до 10 лет тренировки юных баскетболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний.

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размером.. Основное условие – точность. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным баскетболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на скорости в двигательных действиях.

Независимо от возраста юных баскетболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры.

Учебно-тренировочные группы – 1, 2, 3, 4, 5 года обучения

«Общая физическая подготовка»

Движение перед ловлей мяча:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

Физическая культура человека

- *р*ежим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты назад.

Ловля мяча двумя руками

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

- история развития баскетбола.

Практическая часть: Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке.

Передача мяча двумя руками:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места.

Передача мяча одной рукой:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по броскам мяча.

Физическая культура человека

- *з*начение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении.

Ловля мяча двумя руками:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях баскетболу

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.

Передача мяча двумя руками:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

История развития баскетбола.

- баскетбол - как вид спорта

Практическая часть: Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя рукам в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные).

Передача мяча одной рукой:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).

Ведение мяча:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по ведению мяча в баскетболе.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой.

Броски в корзину:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой**.**

Практическая часть:

Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками (добивание). Кувырки. Приставные шаги.

Ловля мяча одной рукой:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях баскетболом.

Физическая культура человека

- влияние занятий баскетболом на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.

Передача мяча двумя руками:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу

История развития баскетбола.

- место и значение баскетбола в системе физического воспитания.

Практическая часть: Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной от головы. Передача мяча одной рукой с места.

Ведение мяча:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

Физическая культура (основные понятия).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть: Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам.

Броски мяча в корзину:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту.

Освоение тактики нападения и защиты в баскетболе:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча.

Ловля мяча:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях баскетболом

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении

Передача мяча:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу

История развития баскетбола.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по баскетболу.

Практическая часть: Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)

Ведение мяча:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть: Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.

Броски мяча в корзину:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Освоение тактики нападения и защиты в баскетболе:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть: Атака корзины. Наведение. Пересечение;

Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной зашиты

Ловля мяча при движении сбоку:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

- *р*ежим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: Ловля мяча одной рукой при движении сбоку.

Передача мяча:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

- история развития баскетбола

Практическая часть: Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).

Обводка соперника:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).

Броски в корзину:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Освоение тактики нападения и защиты в баскетболе:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям баскетболом

Практическая часть:

Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрового. Система нападения без центрового. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.

Ловля мяча:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения).

Физическая культура человека:

- закаливание организма.

Практическая часть: Ловля мяча одной рукой при движении сбоку.

Передача мяча:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу

История развития баскетбола.

- баскетбол - как вид спорта

Практическая часть: Передача мяча двумя руками на одном уровне. Передача мяча двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).

Обводка соперника:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание).

Броски в корзину:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по баскетболу.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Освоение тактики нападения и защиты в баскетболе:

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой**.**

Практическая часть:

Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной зашиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

«Специальная физическая подготовка»

Цель специальной физической подготовки состоит в развитии и совершенствовании физических качеств и функциональных возможностей, специфических для баскетболистов.

Следует напомнить, что игровая деятельность состоит не только из прыжков, бега и ходьбы, движение баскетболистов значительно сложнее.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять занятия в том числе игры, направленные на развитие того или иного качества. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка. Важно также иметь в виду, что технически верное выполнение движений на большой скорости – очень сложная задача. Она решается лишь специально продуманной системой спортивной подготовки, в том числе и с применением игры. В играх, где навык совершенствуется в условиях, приближенных к соревнованиям, важно оценивать не только быстроту завершения игрового задания, сюжета, сколько выполнения основного технического приёма.

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно начинающих) определённый запас движений. На этой базе легче формируется навык. Следует подчеркнуть, что навык, формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции способны только нарушить действия и затруднить достижении цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не только на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается кувырок, приём игры, передача эстафеты, прыжок с места и т. п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким вариативным. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия.

Подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее к тому же активно работать мысль. Поэтому использование в тренировках игр для решения различных педагогических задач способствует созданию общих предпосылок для овладения тактикой. К тому же игровая деятельность всегда включает в себя простейшие или более сложные способы ведения борьбы. В игре участники должны сами уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приёмы действий. Умение чувствовать микроотрезки времени, скорость и ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, которое может совершенствоваться в играх и в игровых заданиях. Тактическое мышление воспитывается не столько при теоретическом разборе возможных соревновательных ситуаций, сколько в практических упражнениях игрового характера (кто скорее подметит действия противника, сориентируется в ответ на сигнал, кто лучше чувствует ритм, время на дистанции и т. п.). Игр и упражнений такого плана в единоборствах и спортивных играх (благодаря разнообразию тактических возможностей) больше, чем, скажем, в сложно-тактических или циклических видах спорта.

В связи с тем, что технические навыки целесообразно развивать применительно к будущим тактическим ситуациям (и это спортсмен должен осознавать уже при изучении техники), подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать различные ситуации (от простых до сравнительно сложных). Подбирая специальные игры, тренер-преподаватель может обучать начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приёмам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную

технику. При этом очень важно формировать тактику, направленную на наступательное ведение борьбы.

В настоящее время наблюдается тенденция ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность. Эту задачу можно успешно осуществлять с помощью разнообразных командных игр. При их подборе и составлении важно знать способности спортсменов, учитывать их предшествующий опыт, чтобы предлагать в игре оптимальные условия. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировочное занятие вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся.

Процесс освоения технических действий, воспитание физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена, его увлечённости. При возникновении у игроков отрицательных эмоций коэффициент полезного действия тренировочного занятия значительно падает. Включение в неё несложных игр, не похожих по своей сути, двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на выполняемые упражнения, содействует созданию у занимающихся положительных эмоций. Переключение с одного вида деятельности на другой, элемент состязания, свободного выбора действий в игре позволяет открыть «второе дыхание» для продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. При умелом применении игр в процессе занятий интерес к ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла.

В играх для активизации внимания и повышения эмоционального состояния обычно нет больших физических напряжений и острого конфликта. Важно точно определить, когда настало время включить в занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается в заключительную часть тренировочного занятия для сохранения хорошего настроения. Однако возможно и незапланированное проведение игры на занятии.

В учебной игре проявляется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Акробатические упражнения

Акробатические упражнения способствуют совершенствованию управления телом во времени и пространстве, улучшают работу вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.

1. **Стойка на лопатках.** И.п. **–** упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.

2. **«Мост» из положения лежа на спине.** И.п. лежа на спине, стопы незначительно развернуть наружу, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.

3. **Кувырок вперед.** Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко

согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к голове, локти прижаты к туловищу, а кисти обхватывают середину голени, стопы и колени слегка разведены.

4. **Комбинация.** И.п. **–** упор присев. Два кувырка вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки. Ноги в прыжке не сгибать.

5. **Комбинация.** Из упора присев – два кувырка вперед в группировке в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед лечь на спину, «мост», перекат в сторону, прыжком упор присев, выпрямиться. В стойке на лопатках – ноги прямые. Выполняя прыжок в упор присев, сильнее отталкиваться ногами.

6. **Кувырок назад.** Упор присев. Тяжесть тела перенести на руки. Отталкиваясь руками, перекатиться назад на спину, сделать плотную группировку, в момент касания опоры лопатками поставить кисти у плеч и, опираясь на них, перевернуться через голову

(не разгибая ног), перейти в упор присев. Следить за постановкой рук. Выполнять плотную группировку. Отжиматься на руках в момент переворота через голову.

7. **Кувырок назад в полушпагат.** Из упора присев выполнить кувырок назад. Заканчивая кувырок, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено. Другая нога не опускается, а удерживается напряжением мышц спины. Прийти в упор стойка на колене. Свободную ногу не сгибать.

8. **Комбинация.** Из упора присев два кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. Следить за правильным выполнением группировки.

9. **Комбинация.** Из упора присев кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (удерживать положение 5 с), перекатом вперед – упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка.

10. **Комбинация.** Упор присев. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед лечь на спину, «мост», опуститься в положение лежа на спине, сесть (руки в стороны), поворот в упор присев, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка. Стараться выполнять комбинацию слитно.

11. **Из стойки ноги врозь наклоном назад – «мост».** *Техника выполнения.* Стойка ноги врозь, руки вверх. Медленно прогибаясь назад, поставить руки на пол. Удержать положение 5–6 с. Отталкиваясь руками, прийти в и.п. Стараться перенести ОЦТ на руки. Упражнение требует страховки.

12. **Длинный кувырок.** Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад. Махом руками вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60–80 см от носков (впереди плеч). Оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке, закончить упражнение упором присев. Следить за тем, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

13. **Комбинация.** Из основной стойки – длинный кувырок вперед, выпрямиться (руки вверх), опуститься в «мост» (удержать положение 5 с), лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, основная стойка. При выполнении «моста» необходима страховка. Опускаясь «мост», голову не запрокидывать.

14. **Переворот в сторону («колесо»).** Из стойки лицом по направлению движения (руки вперед-вверх) сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, и опереться в пол одноименной рукой. Отталкиваясь одной ногой и выполняя мах другой,

поставить вторую руку на расстоянии шага от первой. Отталкиваясь поочередно руками, выполнить стойку ноги врозь, вернуться в и.п. Упражнение выполнять в обе стороны. Ноги не сгибать, руки при выполнении стойки прямые.

15. **Комбинация.** И.п.– основная стойка. Переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180º; переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180º. В прыжке максимально выталкиваться вверх. Спину не сгибать. Отталкиваться двумя ногами.

16. **Комбинация.** И.п. – основная стойка. Переворот в левую сторону, длинный кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 360º, переворот в правую сторону, прыжком упор присев, кувырок на-

зад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 360º. Стараться выполнять в определенном ритме. При выполнении прыжка с поворотом следить за правильной группировкой рук. Спину не сгибать.

17. **Комбинация.** Из стойки ноги врозь – «мост» (удерживать положение 5 с), вернуться в и.п., переворот в правую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом влево на 180º, переворот в левую сторону, прыжок с двух ног на две с поворотом вправо на 180º. Для усложнения упражнения прыжки выполняются с поворотом на 360º. Во время выполнения переворотов сильнее отталкиваться ногами.

18. **Комбинация.** И.п. – основная стойка. Удержание равновесия на одной ноге, руки в стороны. Выпад вперед, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. Равновесие – это удержание

положения, в котором спортсмен стоит на одной ноге, наклоняясь вперед, подняв и удерживая другую ногу сзади, руки в стороны. При выполнении равновесия свободную ногу удерживать за счет напряжения мышц спины. Стараться прогнуться. Свободную ногу поднимать как можно выше. Опорную ногу не сгибать. Для усложнения комбинации можно добавить стойку на лопатках или «мост».

19. **Стойка на голове согнув ноги.** Поставить на пол руки и голову по принципу равностороннего треугольника. Перенося массу тела на руки и голову, согнуть к груди сначала одну ногу, потом другую. Упражнение выполнять без отталкивания ногами. Удерживать положение 5–7 с. Для усложнения задания следует медленно выпрямить ноги и удержать положение 3–5 с. При выполнении упражнения необходима страховка.

20. **Комбинация.** Из стойки на голове согнув ноги кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх ноги врозь, «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, выпрямиться в о.с. Следить за правильным выполнением группировки. При выполнении «моста» необходима страховка.

21. **Комбинация.** Из стойки ноги врозь – «мост», поворот кругом через левую руку в упор присев, кувырок назад в упор присев, стойка на голове согнув ноги, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Комбинацию выполнять слитно. При выполнении «моста» и стойки на голове страховать спортсмена.

22. **Из упора присев – силой стойка на голове.** Из упора присев, опираясь на голову и руки (принцип равностороннего треугольника), предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо перевести туловище в вертикальное положение, после чего поднять прямые ноги. Спина прямая. Носки оттянуты.

23. **Комбинация.** Из упора присев кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, силой – стойка на голове (удержать позу 5 с), кувырок вперед в упор присев, прыжок

вверх прогнувшись. Следить за правильным выполнением группировки.

24. **Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.** Стоя на маховой ноге, толчковую – вперед на носок, руки вверх ладонями вперед. Сделав выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ноги толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть чуть вперед. Выполнение упражнения требует страховки. Начинать обучение данному движению можно у шведской стенки.

25. **Комбинация.** Стойка на руках махом одной ноги и толчком другой, «мост», выпрямиться, переворот в левую сторону, переворот в правую сторону. При выполнении стойки сильнее отталкиваться ногами. Первые два упражнения комбинации выполняются со страховкой.

26. **Комбинация.** И.п. – основная стойка. Длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках (удержать положение 5 с), перекатом в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь, «мост», выпрямиться (стойка ноги врозь), стойка на руках махом одной и толчком другой ноги (удержать положение 5 с), закончить

упражнение в о.с. Выполняя «мост», максимально прогибаться, переносить ОЦМ на руки. При выполнении «моста» и стойки на руках необходима страховка.

Упражнения на скамейке для воспитания равновесия

1. Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок.

2. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках.

3. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

4. Ходьба выпадами, руки в стороны. Мах правой ногой, выпад на правую, мах левой ногой, выпад на левую. Спина прямая. Ниже выпад. Сзади ногу не сгибать. Для усложнения во время выполнения маха делают хлопок двумя руками под ногой.

5. Ходьба с прыжками. Три шага, прыжок на двух ногах (правая нога спереди). Три шага, прыжок на двух ногах (левая нога спереди). Для усложнения упражнения во время прыжка меняют положение ног. Количество шагов между прыжками может меняться.

6. Ходьба со сменой фронта движения. Два шага вперед, поворот на 180º на двух ногах, два шага назад, поворот на 180º на двух ногах. Для усложнения поворот выполняют на одной ноге.

7. Ходьба в приседе:

а) на носках;

б) не отрывая пятки опорной ноги от скамейки, спина прямая, вниз не смотреть;

в) ходьба вперед до середины скамейки, прыжок с поворотом на 180º, ходьба спиной вперед.

8. Прыжок невысокий.

«Участие в спортивных соревнованиях»

Обучающиеся в учебно-тренировочных группах способны принимать участие в официальных спортивно-массовых мероприятиях региона, всероссийских соревнованиях и в соревнованиях муниципального округа по избранному виду спорта, которые проходят согласно официальному календарному плану соревнований.

«Техническая подготовка»

Спортивной техника в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия.

К ним относятся:

-беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

-показ техники изучаемого движения;

-демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Правила выполнения условий тестирования

По команде тренера участник начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее.

После прохождения последнего конуса участник продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по корзине. Если бросок окажется результативным, то участник переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую

попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник должен переходить к следующему этапу дистанции.

Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога участника находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, участник сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингов возвращается к месту выполнения повторного броска.

После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, участник приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно павой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча тренеру. Участник сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного пасса, участник продолжает сохранять с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, участник продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер дожжен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника.

Сразу же после этого участник переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч участнику подаёт тренер, секундомер в это время не работает.

Премии и поощрения

За каждый результативный штрафной бросок участник получает бонусы в виде уменьшения показанного времени на две секунды. Например, если участник реализовал два штрафных броска, то его результат прохождения дистанции уменьшается на четыре секунды.

Штрафные санкции

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

7. Пробежка.

8. Пронос мяча.

9. Двойное ведение мяча.

10. Если в момент начала выполнения броска из верхнего угла трёхсекундной зоны не было контакта с линией, обозначающей границу этапа.

11. Неправильное прохождение первого конуса во время скоростного дриблинга.

12. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения, участником будет потерян контакт с линией обозначающей границу этапа. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

«Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка»

Тактическая подготовка

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей баскетболиста для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое искусство позволяет баскетболисту эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний в баскетболе;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание - тактического опыта сильнейших спортсменов;

-практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);

-определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером-преподавателем разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс – это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых

успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для баскетболиста. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом – вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

В число игр для занимающихся 15-16 лет входят стрит-бол, контрольные игры регионального и республиканского масштаба, календарные игры 12-14 лет должны быть районного и областного масштаба. Должны войти в традицию встречи спортивных школ командами различного возраста - от 12 до 16 лет.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т.д.), для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т.п.). По технической подготовке - подводящие упражнения, упражнения с мячами. По тактической подготовке – изучение и анализ тактики сильнейших команд, тактики по игровым функциям, решение тактических задач.

Инструкторская и судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки у юных баскетболистов 9-18 лет;

2) неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) учет при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок периодов полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

«Теоретическая подготовка»

ТЕМА 1. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовке баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических правил и приемов, их применение в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных баскетболистов, основные недостатки в технике и пути их устранениям.

ТЕМА 2. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии системы тактики и стиля игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Нападение. Тактика игры в нападении. Взаимодействие игроков.

Тактика игры в защите. Тактические комбинации. Значение тактических заданий, которые даются баскетболистам на игру и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, других факторов. Разбор кинограмм по технике и тактике игры баскетболистов высокой квалификации.

ТЕМА 3. Морально-волевая подготовка спортсмена.

Психологическая подготовка. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудность, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке баскетболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки баскетболиста в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у баскетболиста в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка баскетболиста к предстоящим соревнованиям.

ТЕМА 4. Основные методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования техники и тактики, демонстрация, разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и до «отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь, между физической, технической, тактической подготовкой юных баскетболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствование технической и тактической подготовки юных баскетболистов.

Тренировочное занятие, основная форма организации и проведения занятий. Понятие о задачах конкретного тренировочного занятия, содержание его частей и нагрузка. Понятие о комплексных и тематических занятиях и их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

ТЕМА 5. Планирование спортивной тренировки и учет.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

ТЕМА 6. Правила игры: организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьи при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждение и удаление игроков с поля. Технические фолы. Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведение соревнований.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбиванием, групповая смешанная, их особенности. Положения о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

ТЕМА 7. Установка перед играми и разбор игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды.

Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных игроков, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задание отдельным игрокам. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование перерывов для отдыха, исправления и корректировки ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды и отдельных игроков связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

ТЕМА 8. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Площадка для проведения занятий и соревнований по баскетболу, требования к ее состоянию. Инвентарь: мячи, кольца. Подсобное оборудование.

«Психологическая подготовка»

В структуру психологической подготовки занимающегося учебно-тренировочном этапе включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;

3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе,

оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

«Инструкторская и судейская практика»

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по баскетболу. Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения в учебно-тренировочных группах имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, секундометриста, секретаря и пр.

На последующих годах обучения в учебно-тренировочных группах спортсмены обязаны знать правила соревнований по баскетболу, функции секундометриста, главного судьи и судьи – хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные встречи. В этих функциях учащимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях школьников района и города.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по баскетболу и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

«Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия»

Восстановление - неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, не менее важная, чем сама тренировка. Поэтому практическое использование различных восстановительных средств в системе подготовки спортсменов - важный резерв для дальнейшего повышения эффективности тренировки, достижения высокого уровня подготовленности.

Восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

У баскетболистов наблюдается преимущественно утомление нервномышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства одни из основных средств так как, какие бы эффективные медико-биологические и психологические факторы ни применялись, рост спортивных результатов в спорте возможен лишь при правильном построении тренировки.

Педагогические средства предусматривают результативное построение одного тренировочного занятия, которое способствует стимулу процессов восстановления, а также правильное построение тренировочной нагрузки на отдельных этапах тренировочного цикла и микроцикле.

К педагогическим средствам восстановления относится:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- Рациональное построение тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корригирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

К психологическим средствам восстановления относится:

- Создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др. наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки обучающихся.

Результаты научных исследований и спортивная практика показывают, что систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности (гидропроцедур, различных видов спортивного массажа, бань и тепловых камер, ландшафтных зон, ультрафиолетового облучения, аэроионизации, физиотерапевтических и психогигиенических средств и т.д.) оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические (физиотерапевтические) средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых прежде всего надо отметить следующие: гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж; различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др. Специальные гигиенические средства оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы, повышают спортивную работоспособность и, таким образом, оптимизируют тренировочный процесс.

Специальные гигиенические средства восстановления могут применяться отдельно или в комплексе с другими медико-биологическими средствами восстановления. Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия. Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстанови тельный эффект.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

«Интегральная подготовка»

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы юный спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Существует мнение, что выделение интегральной подготовки в качестве самостоятельного раздела на этапе начального обучения баскетболу (8 – 10 лет) нецелесообразно. Между тем, построение технической подготовки юных баскетболистов на основе возрастных особенностей даёт возможность определить основные принципы построения интегральной подготовки юных спортсменов этого возраста.

Так, уже в период с 8 до 10 лет тренировки юных баскетболистов выраженный положительный эффект дают упражнения, связанные с комплексным проявлением быстроты, ловкости и техники, основой которых являются действия с мячом посредством его многократных касаний.

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные игры на площадках уменьшенных размером.. Основное условие – точность. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным баскетболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на скорости в двигательных действиях.

Независимо от возраста юных баскетболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (Таблица 11).

Таблица 11 - Учебно-тематический план

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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта.

	элементам техники и тактики 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	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

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 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 ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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 использования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 12, Таблица 13);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 14,15);
- 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.

Таблица 12 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с	комплект	2

	кольцом, сетка, опора)		
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	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

Таблица 13 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)		
Для спортивной дисциплины «баскетбол»							
1.	Гольфы	пар	На обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	На обучающегося	-	-	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1
6.	Майка	штук	На обучающегося	-	-	4	1
7.	Носки	пар	На обучающегося	-	-	2	1
8.	Полотенце	штук	На обучающегося	-	-	-	-
9.	Сумка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	1

10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	На обучающегося	-	-	-	-
13.	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	2	1
14.	Шапка спортивная	штук	На обучающегося	-	-	1	2
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	На обучающегося	-	-	3	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	На обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, кроме основного тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а так же 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

6.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно - гигиеническими требованиями;

- проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий (вводный (со всеми вновь поступившими на программу); первичный – при начале проведения тренировочных занятий

(ознакомление с условиями проведения тренировочного процесса); повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа; внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения тренировочного процесса (соревнования, мероприятия); целевой – при проведении разовых различных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы и т.д.).

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья юных баскетболистов.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов, которые могут привести к случаям травматизма:

- столкновения, падения;
- нахождение в зоне удара;
- неисправное и не проверенное (не осмотренное) инвентарь и оборудование;
- скользкий мокрый грунт, влажный настил, неровности площадки;
- неподготовленная спортивная одежда и обувь;
- выполнение упражнений без разминки;
- нарушение правил проведения игры.

1.4. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по баскетболу в непосредственной близости от места проведения должна быть универсальная медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов, перевязочных средств для оказания первой помощи до оказания медицинской помощи.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан сообщить администрации Учреждения, оказать первую помощь до оказания медицинской помощи пострадавшему.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки крепления и исправность спортивного инвентаря.

2.3. Проверить состояние места проведения занятия на предмет отсутствия посторонних предметов и факторов, которые могут повлиять на безопасное проведение занятия.

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

3.6. Использовать спортивное оборудование и инвентарь по его назначению.

3.7. Не покидать место проведения занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать обучающихся в место, предусмотренное планом эвакуации, сообщить о пожаре администрации Учреждения и в дежурную часть, приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в место хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка.

2. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ)

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

4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014г. №1726-р)

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 г.Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

6. СаНПиН 2.4.4. 3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей". Утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. №41

7. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06.2015г.

8. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы», утвержденная Постановлением Правительства РФ от 22.11.2012г. №2148-р

9. Национальная доктрина образования в Российской Федерации (Утверждена Постановлением Правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. N 751)

10. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”.

Литература для педагога

1. Баева, Т.Е. Применение статистических методов в педагогическом исследовании[Текст] /Т.Е. Баева, С.Н. Бекасова, В.А. Чистяков. - СПб.: НИИХ, 2011. - 81 с.

2. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.

3. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.

4. Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. Баскетбол: Концепции и анализ // Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. - М.: АСТ, - 1998.

5. Войцеховский, С.М. Физическая подготовка спортсменов высшего класса[Текст] /С.М.Войцеховский. - М,: Физкультура и спорт, 2008.- 164 с.

6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок[Текст] / М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.

7. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 1997.

8. Дибнер, Р.Д. Медицинские аспекты выносливости спортсмена: Сб. тр. Сектора функцией. Диагностики[Текст] / Под ред. Р.Д.Дибнер.- СПБ.: Ленингр. НИИ физ. культуры,2011.- 128 с.

9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена[Текст] / В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 200 с.

10. Каганов, Л.С. Развиваем выносливость[Текст] / Л.С. Каганов.- М.: Знание, 2011. - 98 с.

11. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов[Текст] / под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.

12. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.

13. Коц, Я. Споривная физиология: Мышечный аппарат и выносливость[Текст] / Я.Коц.-М.: Физкультура и спорт,2014.-30с.

14. Лобанов, С.А Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие/ [Текст] С.А. Лобанов, В.Ю. Корнаухов.- Уфа: Вагант, 2008.- 136с.

15. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.

16. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений[Текст] / А.М. Максименко.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2011.- 319с.

17. Матвеев, А.Д. Теория и методика физического воспитания[Текст] /А.Д. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2006.- 254 с.

18. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте[Текст] / Н.А. Масальгин.- М.: ФиС, 2014.-23-24с.

19. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков[Текст] / Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2013. - 59 с.

20. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера[Текст] / Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2012.- 122с.22. Солодков, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. изд. 2-е, испр. и доп[Текст] / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М. :Олимпия Пресс, 2015.- 528 с.

21. Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков[Текст] / М.И. Станкин.- М.: Физкультура и спорт, 2013.-104 с.

22. Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» Официальные правила баскетбола ФИБА 2010 // Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» - Москва 2010.

23. Топчиян, В.С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: (Сб.науч. тр.) [Текст] / Под ред. В.С. Топчияна, Н.А. Минаевой.- М.: ВНИИФК, 2013. - 115 с.

24. Травин, Ю.Г. Физическая культура в школе: О развитии двигательных качеств у школьников[Текст] / Ю.Г. Травин.- М.: ФКиС, 2011.-9-15с.

25. Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте[Текст] / В.С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2015.- 208-210 с.

26. Филин, В.П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов: Сб. науч. Тр. / Под ред. В.П. Филина, П.И. Кабачковой.-М.: Просвящение,2012.-34-36с.

27. Филин, В.П. Фомин Н.А. Основы юношеского спорта[Текст] / В.П. Филин, Н.А. Фомин.- М.: Физкультура и спорт, 2010.- 255 с.

28. Хоружев, А.Г. методы оценки физической работоспособности и функционального состояния сердечно-сосудистойсистемы в медицине и физиологии[Текст] / А.Г. Хоружев.- Челябинск: Физкультура и спорт,2013.- 96 с.

Литература для обучающихся

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания[Текст]/.Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.

2. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников [Текст] / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз.).- М: Просвящение, 2011.- 9-10с.

3. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков [Текст] /Л.В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.-24-27с.

4. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.

5. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] /А.А.Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 2010. - 87 с.

6. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.

7. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости[Текст] / Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 206 с.

8. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников [Текст] /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе._М.:Просвящение, 2008.- 7-9с.

9. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов физкультуры [Текст] /Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 2011.-368с.

10. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник [Текст] / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советсткий спорт, 2010.- 464с.

11. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие [Текст] / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.- 254с.

12. Лобанов, С.А. Смирнов В.А., Корнаухов В.Ю. Функциональные пробы: учебно-методическое пособие [Текст] / С.А. Лобанов, В.А. Смирнов, В.Ю. Корнахов.- Уфа: Вагант, 2008. - 166с.

13. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.- 272 с.

14. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.) [Текст] / Под ред. Р.Е. Мотылянской. -М.: Физкультура и спорт, 2009.- 223 с.

15. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

16. Филин, В.П. Новое в методике воспитания физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2009.-119 с.

17. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 175 с.

18. Фомин, Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин.- М.: Физкультура и спорт, 2012.-175 с.

19. Янсен, П. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость [Текст] / П. Янсен.- Мурманск:Тулома, 2009.- 160 с.

Интернет источники

1. Олимпийская энциклопедия [Электронный ресурс]/ Режим доступа http://olympteka.ru/olymp - свободный.

2. Большая олимпийская энциклопедия [Электронный ресурс]/Режим доступа https://www.twirpx.com/file/926706/ - свободный.

3.Сеть творчески работающих учителей [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.it-n.ru/profil.aspx?cat_no=692&d_no=218090–свободный.

4.Одаренные дети и педагогические условия их развития [Электронный ресурс]https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2012/10/21/odarennye-deti-i-pedagogicheskie - свободный.

5.Журнал "Спорт в школе" [Электронный ресурс] / Режим доступа http://spo.1september.ru/- свободный.

6.Газета "Спорт в школе" [Электронный ресурс] / Режим доступа http://window.edu.ru/resource/877/34877 - свободный.

7. Сеть творчески работающих учителей [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.it-n.ru/profil.aspx?cat_no=692&d_no=218090 - свободный.

8. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.minsport.gov.ru – свободный.

9. Олимпийский Комитет России [Электронный ресурс] / Режим доступаhttp://olympic.ru/ - свободный.

10.Международный Олимпийский Комитет [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.olympic.org/ - свободный.

Приложение 1

Расписание учебных занятий на 20__/20__ учебный год

УТВЕРЖДЕН
Приказ № __ от «__» _____ 20___г.
(Указывается наименование распорядительного
акта, его дата и номер)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Заместитель директора по УСР _____/_____

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

МКОУДО "Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф." на 2025-2026 уч. год

Год обучения	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь					февраль					март			апрель					май				июнь				июль					август									
	01.09-07.09	08.09-14.09	15.09-21.09	22.09-28.09	29.09.-05.10.	06.10.-12.10.	13.10.-19.10.	20.10.-26.10.	27.10-02.11.	03.11.-09.11.	10.11.-16.11.	17.11.-23.11.	24.11.-30.11.	01.12.-07.12.	08.12.-14.12.	15.12.-21.12.	22.12.-28.12.	29.12.-04.01.	05.01.-11.01.	12.01.-18.01.	19.01.-25.01.	26.01.-01.01.	02.02.-08.02.	09.02.-15.02.	16.02.-22.02.	23.02.-01.03.	02.03.-08.03.	09.03.-15.03.	16.03.-22.03.	23.03.-29.03.	30.03.-05.04.	06.04.-12.04.	13.04.-19.04.	20.04.-26.04.	27.04.-03.05.	04.06.-10.05.	11.05.-17.05.	18.05.-24.05.	25.05.-31.05.	01.06.-07.06.	08.06.-14.06.	15.06.-21.06.	22.06.-28.06.	29.06.-05.07.	06.07.-12.07.	13.07.-19.07.	20.07.-26.07.	27.07.-02.08.	03.08.-09.08.	10.08.-16.08.	17.08.-23.08.	24.08.-30.08.	Занятия по учебному пла	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестац	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
ГНП 1,2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6						312
З	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6							6	6	273				
С																																								6	6	6	6	6	6				36				
Э																																							3										3			
ГНП 3	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8						416
З	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	8	8							8	8	365				
С																																								8	8	8	8	8	8				48				
Э																																							3										3			
УТГ 1,2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10						520
З	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	10	10							10	10	457				
С																																								10	10	10	10	10	10				60				
Э																																							3										3			
УТГ 3-5	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12						624
З	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	9	12							12	12	546				
С																																								12	12	12	12	12	12				72				
Э																																							3										3			
И																																								3											3		
УТГ 4	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14						728
З	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14							14	14	638				
С																																								14	14	14	14	14	14				84				
Э																																							3										3			
И																																								3											3		
ГСС	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18						936
З	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	15	15	18							18	18	822				
С																																								18	18	18	18	18	18				108				
Э																																							3										3			
И																																								3											3		
СОГ	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6						312
З	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6							6	6	273				
С																																								6	6	6	6	6	6				36				
Э																																							3										3			
И																																																					

Условные обозначения: З - занятия по учебно-тренировочному плану, С- самостоятельная работа, Э - промежуточная аттестация, И - итоговая аттестация

Приложение 3

Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и технической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Баскетбол"

Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и специальной физической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Баскетбол" (мальчики, юноши) **Требования к уровню квалификации**														
№	**Упражнения**	**Баллы**	**Единица измерения**	**Возрастные группы (мин лет)**										
				ГНП 1 г.о. 8	**ГНП 2 г.о. 9**	**ГНП 3 г.о. 10**	**№**	**Упражнения**	**Баллы**	**УТГ 1 г.о. 11**	**УТГ 2 г.о. 12**	**УТГ 3 г.о. 13**	**УТГ 4 г.о. 14**	**УТГ 5 г.о. 15**
1	**Челночный бег 3х10м**	5	с	10,3	9,6	9,3	**1**	**Челночный бег 3х10м**	5	9,0	8,7	8,1	7,8	7,2
		4		10,4	9,7	9,4			4	9,1	8,8	8.2	7,9	7,3
		3		10,5	9,8	9,5			3	9,2	8,9	8,3	8,0	7,4
		2		10,6	9,9	9,6			2	9,3	9,0	8,4	8,1	7,5
		1		10,7	10,0	9,7			1	9,4	9,1	8,5	8,2	7,6
2	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	5	см	110	130	140	**2**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	5	160	170	180	190	200
		4		109	129	139			4	159	169	179	189	199
		3		108	128	138			3	158	168	178	188	198
		2		107	127	137			2	157	167	177	187	197
		1		106	126	136			1	156	166	176	186	196
3	**Прыжок вверх с места со взмахом руками**	5	см	20	22	28	**3**	**Прыжок вверх с места со взмахом руками**	5	35	37	39	41	43
		4		19	21	27			4	33	35	37	39	41
		3		18	20	26			3	31	33	35	37	39
		2		17	19	25			2	29	31	33	35	37
		1		16	18	24			1	27	29	31	33	35
4	**Бег на 14 м**	5	с	3,5	3,4	3,2	**4**	**Бег на 14 м**	5	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
		4		3,6	3,5	3,3			4	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7
		3		3,7	3,6	3,4			3	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
		2		3,8	3,7	3,5			2	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9
		1		3,9	3,8	3,6			1	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
5	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	5	Кол-во раз	7	8	10	**5**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	5	13	18	20	24	30
		4		8	7	9			4	12	17	19	23	29
		3		7	6	8			3	11	16	18	22	28
		2		6	5	7			2	10	15	17	21	26
		1		5	4	6			1	9	14	16	20	25
6							**6**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) (количество раз)**	5	32	36	39	42	45
									4	31	35	38	41	44
									3	30	34	37	40	43
									2	29	33	36	39	42
									1	28	32	35	38	41
7							**7**	**Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)**	5	65	63	60	58	56
									4	66	64	61	59	67
									3	67	65	62	60	68
									2	68	66	63	61	69

									1	69	67	64	62	60
8							**8**	**Скоростное ведение мяча 20мс(с)**	5 4 3 2 1	10,0 10,1 10,2 10,3 10,4	9,7 9,8 9,9 10,0 10,1	9,5 9,6 9,7 9,8 9,9	9,2 9,3 9,4 9,5 9,6	9,0 9,1 9,2 9,3 9,4
9	**Спортивный разряд**			Не устанавливается			**9**	**Спортивный разряд**		3юн, 2юн, 1юн, III взр II взр				

На начальной подготовке набрать 15 баллов в 5 обязательных видах
20-25 баллов высокий уровень (80-100%), 15-19 баллов - средний уровень (60-79%), 5-14 баллов-низкий уровень (до 59 % не сдано)

На учебно-тренировочном этапе набрать 24 балла из 8 обязательных
32-45 баллов высокий уровень (80-100%), 24-31 баллов - средний уровень (60-79%), 8-23 баллов -низкий уровень (до 59% не сдано)

Нормативные требования к оценке показателей по общей физической и специальной физической подготовке при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Баскетбол" (девочки, девушки) **Требования к уровню квалификации**

№	Упражнения	Баллы	Единица измерения	Возрастные группы (лет)			№	Упражнения	Баллы				
				ГНП 1 г.о. 8	ГНП 2 г.о. 9	ГНП 3 г.о. 10				УТГ 1 г.о. 11	УТГ 2 г.о. 12	УТГ 3 г.о. 13	УТГ 4 г.о. 14	УТГ 5 г.о. 15
1	**Челночный бег 3х10м**	5 4 3 2 1	с	10,6 10,7 10,8 10,9 11,0	9,9 10,0 10,1 10,2 10,3	9,6 9,7 9,8 9,9 10,0	**1**	**Челночный бег 3х10м**	5 4 3 2 1	9,4 9,5 9,6 9,7 9,8	9,1 9,2 9,3 9,4 9,5	8,8 8,9 9,0 9,1 9,2	8,4 8,5 8,6 8,7 8,8	8,0 8,1 8,2 8,3 8,4
2	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	5 4 3 2 1	см	105 104 103 102 101	120 119 118 117 116	130 129 128 127 126	**2**	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**	5 4 3 2 1	135 134 133 132 131	150 149 148 147 146	160 159 158 157 156	170 169 168 167 166	180 179 178 177 176
3	**Прыжок вверх с места со взмахом руками**	5 4 3 2 1	см	16 15 14 13 12	18 17 16 15 14	24 23 22 21 20	**3**	**Прыжок вверх с места со взмахом руками**	5 4 3 2 1	30 29 28 27 26	32 31 30 29 28	34 33 32 31 30	36 35 34 33 32	38 37 36 35 34
4	**Бег на 14 м**	5 4 3 2 1	с	4,0 4,1 4,2 4,3 4,4	3,9 4,0 4,1 4,2 4,3	3,6 3,7 3,8 3,9 4,0	**4**	**Бег на 14 м**	5 4 3 2 1	3,4 3,5 3,6 3,7 3,8	3,2 3,3 3,4 3,5 3,6	3,0 3,1 3,2 3,3 3,4	2,9 3,0 3,1 3,2 3,3	2,8 2,9 3,0 3,1 3,2
5	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	5 4 3 2 1	Кол-во раз	5 4 3 2 1	6 5 4 3 2	65 4 3 2 1	**5**	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**	5 4 3 2 1	7 8 7 6 5	8 7 6 5 4	10 9 8 7 6	13 12 11 10 9	18 17 16 15 14

6							**6**	**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) (количество раз)**	5 4 3 2 1	28 27 26 25 24	32 31 30 29 28	35 34 33 32 31	38 37 36 35 34	40 39 38 37 36
7							**7**	**Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)**	5 4 3 2 1	70 71 72 73 74	68 69 70 71 72	66 67 68 69 70	64 65 66 67 68	62 63 64 65 66
8							**8**	**Скоростное ведение мяча 20м (с)**	5 4 3 2 1	10,7 10,8 10,9 11,0 11,1	10,4 10,5 10,6 10,7 10,8	10,2 10,3 10,4 10,5 10,6	10,0 10,1 10,2 10,3 10,4	9,8 9,9 10,0 10,1 10,2
9	**Спортивный разряд**			Не устанавливается			**9**	**Спортивный разряд**		3юн, 2юн, 1юн, III взр II взр				

На начальной подготовке набрать 15 баллов в 5 обязательных видах
20-25 баллов высокий уровень (80-100%), 15-19 баллов - средний уровень (60-79%), 5-14 баллов-низкий уровень (до 59 % не сдано)

На учебно-тренировочном этапе набрать 24 балла из 8 обязательных
32-45 баллов высокий уровень (80-100%), 24-31 баллов - средний уровень (60-79%), 8-23 баллов -низкий уровень (до 59% не сдано)

-

Приложение 4

Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении промежуточной аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Баскетбол"
(проводится собеседование по пройденным темам)

Вопросы для групп начальной подготовки

Первый год обучения:

- История развития спорта «Баскетбол»;
- Роль физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- Основы здорового питания, личная гигиена, правила организации режима дня;
- Основные правила соревнований вида спорта «Баскетбол»;
- Влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность;
- История Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

Второй год обучения:

- История развития спорта «Баскетбол»;
- Роль физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- Основы здорового питания, личная гигиена, правила организации режима дня;
- Основные правила соревнований вида спорта «Баскетбол»;
- Влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность;
- История Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.
- Термины: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;
- Сведения о физическом развитии человека;
- Классификация основных форм движения;
- Особенности питания юных баскетболистов;
- Система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- Костно-мышечная система, ее строение и функции.

Третий год обучения:

- История развития спорта «Баскетбол»;
- Роль физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- Основы здорового питания, личная гигиена, правила организации режима дня;
- Основные правила соревнований вида спорта «Баскетбол»;
- Влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность;
- История Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.
- Термины: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;
- Сведения о физическом развитии человека;
- Классификация основных форм движения;
- Особенности питания юных баскетболистов;
- Система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- Костно-мышечная система, ее строение и функции;

- Характеристика баскетбольных упражнений с мячом: ловля, ведение, остановка, передача, обводка, бросок;

- Как происходит бросок мяча с места и после подготовительных действий;

- Охарактеризовать: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Малая восьмерка.

Вопросы для учебно-тренировочных групп

Первый год обучения:

- История развития спорта «Баскетбол»;

- Роль физической культуры и спорта в Российской Федерации;

- Основы здорового питания, личная гигиена, правила организации режима дня;

- Основные правила соревнований вида спорта «Баскетбол»;

- Влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность;

- История Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

- Термины: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;

- Сведения о физическом развитии человека;

- Классификация основных форм движения;

- Особенности питания юных баскетболистов;

- Система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;

- Костно-мышечная система, ее строение и функции;

- Характеристика баскетбольных упражнений с мячом: ловля, ведение, остановка, передача, обводка, бросок;

- Как происходит бросок мяча с места и после подготовительных действий;

- Охарактеризовать: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Малая восьмерка;

- Техника обводки соперника с изменением высоты отскока, обводки соперника с изменением направления, обводки соперника с изменением скорости.

Второй год обучения:

- История развития спорта «Баскетбол»;

- Роль физической культуры и спорта в Российской Федерации;

- Основы здорового питания, личная гигиена, правила организации режима дня;

- Основные правила соревнований вида спорта «Баскетбол»;

- Влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность;

- История Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

- Термины: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;

- Сведения о физическом развитии человека;

- Классификация основных форм движения;

- Особенности питания юных баскетболистов;

- Система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;

- Костно-мышечная система, ее строение и функции;

- Характеристика баскетбольных упражнений с мячом: ловля, ведение, остановка, передача, обводка, бросок;

- Как происходит бросок мяча с места и после подготовительных действий;

- Охарактеризовать: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Малая восьмерка;

- Техника обводки соперника с изменением высоты отскока, обводки соперника с изменением направления, обводки соперника с изменением скорости;

- Охарактеризовать: Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча;

- Основы тактики игры: Система личной зашиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.

Третий год обучения:

- История развития спорта «Баскетбол»;

- Роль физической культуры и спорта в Российской Федерации;

- Основы здорового питания, личная гигиена, правила организации режима дня;

- Основные правила соревнований вида спорта «Баскетбол»;

- Влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность;

- История Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

- Термины: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;

- Сведения о физическом развитии человека;

- Классификация основных форм движения;

- Особенности питания юных баскетболистов;

- Система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;

- Костно-мышечная система, ее строение и функции;

- Характеристика баскетбольных упражнений с мячом: ловля, ведение, остановка, передача, обводка, бросок;

- Как происходит бросок мяча с места и после подготовительных действий;

- Охарактеризовать: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Малая восьмерка;

- Техника обводки соперника с изменением высоты отскока, обводки соперника с изменением направления, обводки соперника с изменением скорости;

- Охарактеризовать: Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча;

- Основы тактики игры: Система личной зашиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга;

- Понимание и исполнение технических приёмов: кроссовер, дриблинг, пивот, наскок, вертушка, степ-бэк.

- Понимание тактических приёмов: изоляция, перегруз, большая сторона, меньшая сторона, сдвоенный заслон, подстраховка, переключение.

Четвертый год обучения:

- История развития спорта «Баскетбол»;

- Роль физической культуры и спорта в Российской Федерации;

- Основы здорового питания, личная гигиена, правила организации режима дня;

- Основные правила соревнований вида спорта «Баскетбол»;

- Влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность;

- История Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

- Термины: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;

- Сведения о физическом развитии человека;

- Классификация основных форм движения;

- Особенности питания юных баскетболистов;

- Система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;

- Костно-мышечная система, ее строение и функции;

- Характеристика баскетбольных упражнений с мячом: ловля, ведение, остановка, передача, обводка, бросок;

- Как происходит бросок мяча с места и после подготовительных действий;

- Охарактеризовать: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Малая восьмерка;

- Техника обводки соперника с изменением высоты отскока, обводки соперника с изменением направления, обводки соперника с изменением скорости;

- Охарактеризовать: Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча;

- Основы тактики игры: Система личной зашиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга;

- Понимание и исполнение технических приёмов: кроссовер, дриблинг, пивот, наскок, вертушка, степ-бэк.

- Понимание тактических приёмов: изоляция, перегруз, большая сторона, меньшая сторона, сдвоенный заслон, подстраховка, переключение;

- Психологическая подготовка баскетболиста. Моральные качества спортсмена. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки баскетболиста в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у баскетболиста в связи с перенесением больших физических нагрузок;

- Рассказать про антидопинговые организации в России, мире, суть допинг-контроля, антидопинговые правила;

- Как проходят общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах;

- Охарактеризовать уровни соревнований.

Пятый год обучения:

- История развития спорта «Баскетбол»;

- Роль физической культуры и спорта в Российской Федерации;

- Основы здорового питания, личная гигиена, правила организации режима дня;

- Основные правила соревнований вида спорта «Баскетбол»;

- Влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность;

- История Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

- Термины: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;

- Сведения о физическом развитии человека;

- Классификация основных форм движения;

- Особенности питания юных баскетболистов;

- Система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;

- Костно-мышечная система, ее строение и функции;

- Характеристика баскетбольных упражнений с мячом: ловля, ведение, остановка, передача, обводка, бросок;

- Как происходит бросок мяча с места и после подготовительных действий;

- Охарактеризовать: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Малая восьмерка;

- Техника обводки соперника с изменением высоты отскока, обводки соперника с изменением направления, обводки соперника с изменением скорости;

- Охарактеризовать: Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча;

- Основы тактики игры: Система личной зашиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга;

- Понимание и исполнение технических приёмов: кроссовер, дриблинг, пивот, наскок, вертушка, степ-бэк.

- Понимание тактических приёмов: изоляция, перегруз, большая сторона, меньшая сторона, сдвоенный заслон, подстраховка, переключение;

- Психологическая подготовка баскетболиста. Моральные качества спортсмена. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки баскетболиста в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у баскетболиста в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка баскетболиста к предстоящим соревнованиям;

- Как происходит контроль функционального состояния организма во время занятия баскетболом (фиксирование частоты сердечных сокращений, внешних признаков утомления);

- Рассказать про антидопинговые организации в России, мире, суть допинг-контроля, антидопинговые правила;

- Как проходят общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах;

- Охарактеризовать уровни соревнований;

- Охарактеризовать спорт высших достижений (признаки);

- Роль деятельности Международной ассоциации баскетбольных федераций, Европейская баскетбольная ассоциации.

Приложение 5

Вопросы для оценки уровня освоения Программы по теоретическим основам физической культуры и спорта при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Баскетбол"

(проводится собеседование по пройденным темам)

Примерные вопросы:

1. Основные правила соревнований вида спорта «Баскетбол»;

2. Влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность;

3. Классификация основных форм движения;

4. Особенности питания юных баскетболистов;

5.Система профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;

6. Костно-мышечная система, ее строение и функции;

7. Характеристика баскетбольных упражнений с мячом: ловля, ведение, остановка, передача, обводка, бросок;

8. Как происходит бросок мяча с места и после подготовительных действий;

9. Охарактеризовать: Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Малая восьмерка;

10.Техника обводки соперника с изменением высоты отскока, обводки соперника с изменением направления, обводки соперника с изменением скорости;

11. Охарактеризовать: Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча;

12. Основы тактики игры: Система личной зашиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга;

13. Понимание и исполнение технических приёмов: кроссовер, дриблинг, пивот, наскок, вертушка, степ-бэк.

14. Понимание тактических приёмов: изоляция, перегруз, большая сторона, меньшая сторона, сдвоенный заслон, подстраховка, переключение;

15. Психологическая подготовка баскетболиста. Моральные качества спортсмена. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки баскетболиста в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у баскетболиста в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка баскетболиста к предстоящим соревнованиям;

16. Охарактеризовать спорт высших достижений (признаки);

17. Роль деятельности Международной ассоциации баскетбольных федераций, Европейская баскетбольная ассоциации.

18. Как проходят общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах;

19. Охарактеризовать уровни соревнований;

20. Охарактеризовать спорт высших достижений (признаки);

21. Роль деятельности Международной ассоциации баскетбольных федераций, Европейская баскетбольная ассоциации;

22. Изложить суть плана-конспекта занятия по баскетболу;

23.Рассказать о законодательстве в сфере образования, Федеральные законы об образовании, о физической культуре и спорте;

24. Характеристика планирования тренировочного процесса;

25. Основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства;

26. Рассказать как проводить практическое занятие.

Приложение 6

Нормативные требования к оценке показателей по выполнению специализированных упражнений при проведении итоговой аттестации обучающихся отделения по виду спорта "Баскетбол" по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Баскетбол»

Баллы **Контрольные упражнения**	**3**	**4**	**5**
Юноши			
Скоростное ведение мяча 20м (с)	9,2	9,1	9,0
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	39	41	43
Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	68	67	56
Бег на 14 м (с)	2,8	2,7	2,6
Девушки			
Скоростное ведение мяча 20м (с)	10,0	9,9	9,8
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	36	37	38
Челночный бег 10 площадок по 28 м (с)	64	63	62
Бег на 14 м (с)	3,0	2,9	2,8

Набрать не менее 12 балов в 4 обязательных контрольных упражнениях

Приложение 7

Рецензия
На дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

(автор-составитель: Нелипович Евгения Васильевна, инструктор-методист Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.»)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетболистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 954.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Программа составлена для работы на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах. Продолжительность реализации программы 8 лет.

В структуре выдержаны основные разделы: общие положения, характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, система контроля, рабочая программа по виду спорта, особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол», условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, перечень информационного обеспечения.

В разделе «Общие положения» подробно рассмотрены нормативно-правовые и научно-методические основы программы, полностью раскрыты цели и задачи образовательной программы, представлена характеристика вида спорта, направленность образовательной программы, прописаны прогнозируемые результаты освоения образовательной программы.

В разделе «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» указаны условия реализации этапов спортивной подготовки, отражен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, прописаны виды (формы) обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, представлен годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, разработаны мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте. Отражены планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств.

Раздел «Система контроля» включает в себя требования к результатам прохождения спортивной подготовки и оценку результатов освоения программы.

В разделе «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» прописаны материально-технические условия реализации программы, кадровые условия реализации программы, требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Перечень информационного обеспечения полный и соответствует содержанию программы.

Вывод: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» имеет практическую значимость, соответствует требованиям действующего законодательства и может быть использована в работе детско-юношеской школы.

Рецензент: _____ Соснина Л.А., заместитель директора по УСР МКОУДО «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.»

112

Приложение 8

Рецензия

На дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Баскетбол»

(автор-составитель: Нелипович Евгения Васильевна, инструктор-методист Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Кетовская районная ДЮСШ имени Охохонина В.Ф.»)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке шахматистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 № 954.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Программа составлена для работы на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах. Продолжительность реализации программы 8 лет.

В структуре выдержаны основные разделы: общие положения, характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, система контроля, рабочая программа по виду спорта, особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол», условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, перечень информационного обеспечения.

В разделе «Общие положения» подробно рассмотрены нормативно-правовые и научно-методические основы программы, полностью раскрыты цели и задачи образовательной программы, представлена характеристика вида спорта, направленность образовательной программы, прописаны прогнозируемые результаты освоения образовательной программы.

В разделе «Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» указаны условия реализации этапов спортивной подготовки, отражен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, прописаны виды (формы) обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, представлен годовой учебно-тренировочный план, календарный план воспитательной работы, разработаны мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте. Отражены планы инструкторской и судейской практики, планы медицинских, медико-биологических мероприятий, применение восстановительных средств.

Раздел «Система контроля» включает в себя требования к результатам прохождения спортивной подготовки и оценку результатов освоения программы.

В разделе «Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» прописаны материально-технические условия реализации программы, кадровые условия реализации программы, требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Перечень информационного обеспечения полный и соответствует содержанию программы.

Вывод: дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» имеет практическую значимость, соответствует требованиям действующего законодательства и может быть использована в работе детско-юношеской школы.

Рецензент: _____ Сысолов О.М., Начальник Комитета по физической культуре и спорту Кетовского муниципального округа

113

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524507

Владелец Сысолов Олег Михайлович

Действителен С 11.02.2026 по 11.02.2027