

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ «СМЕНА»**

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ «Смена»
Протокол от 31 августа 2023 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУ ДО СШ «Смена»
от 31.08.2023 г. № 12-УД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»**

Нормативный срок обучения по программе: 10 лет

Разработчики программы:

Грико Анастасия Валерьевна - заместитель
директора по учебно-воспитательной работе
МБУ ДО СШ «Смена»

Худолей Артём Дмитриевич - тренер-
преподаватель по баскетболу МБУ ДО СШ
«Смена»

Красноярский край,
ЗАТО Железногорск,
г. Железногорск
2023 год

Оглавление

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
Объём Программы.....	5
Содержание Программы.....	5
Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки	6
Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы.....	7
Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе.....	12
Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.....	15
Инструкторская и судейская практика.....	17
Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе.....	20
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки	23
Оценочные материалы Программы	25
Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки.....	25
Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам спортивной подготовки	26
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	35
Учебный план	35
Календарный учебный график.....	35
Рабочие программы по видам спортивной подготовки	35
Учебно-тематический план	60
ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»	65
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	65
Материально-технические условия реализации Программы	65
Кадровые условия реализации Программы.....	66
Информационно-методические условия реализации Программы.....	68
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ	70
Методические указания по организации контрольных мероприятий	70
Методические указания по проведению контрольных упражнений (тестов)	71
Приложение № 1 к Программе	76
Приложение № 2 к Программе	78
<i><u>Приложения к Программе</u></i>	
Учебный план дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Баскетбол".	
Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "Баскетбол".	

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в рамках образовательной деятельности по спортивной дисциплине «баскетбол» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивная школа по спортивным играм «Смена» (далее - Учреждение).

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, регламентирующими образовательную деятельность по Программе:

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

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

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 августа 2022 г., регистрационный № 69795);

приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских

заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573).

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», а также с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1006 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 г., регистрационный № 71656).

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, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа представлена в виде комплекса основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде

учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов (видов спортивной подготовки), иных компонентов, оценочных и методических материалов, форм аттестации.

Обучение по Программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Объём Программы

Объём Программы определяется как трудоёмкость учебной нагрузки учащегося при освоении Программы, выражающаяся в количестве часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы.

Объём Программы устанавливается в астрономических часах и составляет 5 018 часов (Таблица № 1 Программы).

Трудоёмкость видов спортивной подготовки (учебных предметов) и иных мероприятий устанавливается через их объём в учебном плане Программы.

Объём Программы по этапам и годам спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	8	8	12	12	16	16
Общее количество часов в год	234	312	312	416	416	416	624	624	832	832
Объём Программы (количество часов)	858			2 496					1 664	
	5 018									

Содержание программы

Содержание Программы направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы, в том числе, по этапам спортивной подготовки и годам обучения.

Содержание Программы учитывает возрастные и гендерные особенности учащихся и отражается в следующих структурных компонентах Программы:

- *в учебном плане* - через перечень видов спортивной подготовки (учебных предметов), подлежащих освоению и иных мероприятий;

- *в рабочих программах* вида спорта «баскетбол», применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения.

- *в содержании программного материала* для учащихся различных возрастных категорий, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в оценочных материалах* - через перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, применительно к каждому этапу спортивной подготовки и году обучения;

- *в методических материалах* - через тематику методических рекомендаций к проведению контрольных мероприятий, контрольных упражнений (тестов), в методических документах, разработанных для обеспечения образовательного процесса.

Организация спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки

Организация спортивной подготовки осуществляется в рамках образовательной деятельности по Программе, на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 2 Программы.

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 № 2

Этапы спортивной подготовки	¹ Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальный количественный состав групп (человек)	² Максимальный количественный состав групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	16	6	по фактической наполняемости ³

Формы обучения и организации учебно-тренировочного процесса, применяющиеся при реализации Программы

Обучение по Программе осуществляется в очной форме.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является - *учебно-тренировочное занятие*, которое может проводиться в форме групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырёх часов.

¹ Программа может реализовываться в сокращённые сроки в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения (во исполнение пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

² Подпункт 4.3 приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

³ С учётом наличия учащихся, имеющих уровень спортивной квалификации - I спортивный разряд.

В целях качественной подготовки учащихся к участию в спортивных соревнованиях, повышения их спортивного мастерства, а также обеспечения непрерывности освоения учащимися Программы, организуются *учебно-тренировочные мероприятия*, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3 Программы).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировоч ный этап (этап спортивной специализа ции)	Этап совершенст вования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

В соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, представленным в Программе, Учреждение ежегодно определяет план учебно-тренировочных мероприятий, планируемый к реализации в соответствующем спортивном сезоне, с учётом планирования участия учащихся в спортивных соревнованиях, утверждаемый распорядительным актом Учреждения.

Количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) формируется в количестве, не превышающим 1,5 кратного численного состава команды (от количества учащихся в заявочном листе).

Спортивные соревнования - являются кульминацией учебно-тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Требования к участию учащихся и тренеров-преподавателей в спортивных соревнованиях

⁴Учащиеся обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой (за исключением участия в спортивных мероприятиях в составе спортивной команды Учреждения, спортивных мероприятиях спортивных сборных команд Российской Федерации).

Учреждение направляет учащегося (учащихся) и тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) на спортивные соревнования на

⁴ Пункт 1 части 2 статьи 34.4 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

основании утверждённого плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объём соревновательной деятельности, являющийся обязательным для выполнения учащимися представлен в Таблице № 4.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических

качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определённое место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды.

Целью участия в *основных соревнованиях* является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

В представленной таблице № 4 «Объём соревновательной деятельности» указаны минимальные требования к объёму соревновательной деятельности применительно к годам и этапам спортивной подготовки.

Конкретизация объёма соревновательной деятельности для конкретной группы подготовки по видам спортивных соревнований устанавливается документами планирования тренеров-преподавателей, в соответствии с

учебным планом Программы, планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки используется в целях обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. Объем самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом Программы.

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

Организация воспитательной работы в учебно-тренировочном процессе

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.⁵

Физическое воспитание - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры⁶.

⁵ Пункт 2 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

⁶ Пункт 25 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Воспитание учащихся осуществляется в процессе осуществления учебно-тренировочного процесса, при освоении учащимися видов спортивной подготовки, предусмотренных учебным планом Программы, в рамках теоретических и практических занятий.

Воспитательная работа с учащимися осуществляется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, представленным в Программе (Таблица № 5).

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 5

№ 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 процессу и соревновательному процессу; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - участие в профилактических акциях: «Стоп наркотик!», «Мы за здоровый образ жизни», «Остановим насилие против детей», «Международный день детского телефона доверия» и др.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом 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		
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 учащимися и иные мероприятия	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках и иных мероприятиях	В течение года
4.	Нравственное воспитание		
4.1.	Формирование уважительного отношения к команде, соперникам, тренеру, решениям	Беседы, диспуты, разбор различных ситуаций в учебно-тренировочном процессе и соревновательном процессе,	В течение года

	спортивных судей	направленных на формирование культуры спортивного поведения учащихся	
5.	Развитие творческого мышления		
5.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, 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	

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом, антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, и разработанными с учётом указанных кодекса и правил общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждаемыми общероссийской антидопинговой организацией в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, по согласованию с ним.

Учреждение обязано реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с учащимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения учащихся информации о последствиях

допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.⁷

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии с планом мероприятий, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 6).

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

Таблица № 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за	1 раз в год	Учащимся даются максимальные

⁷ Часть 4 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

	нарушение антидопинговых правил»		знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний, формирования начальных навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На этапе начальной подготовки учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь подготовить место проведения учебно-тренировочного занятия;
- составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- знать основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание);
- составить комплекс упражнений для проведения подготовительной и (или) заключительной части учебно-тренировочного занятия;
- провести комплекс упражнений в соответствии с разработанным планом - конспектом;
- уметь организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной подготовки, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- самостоятельно составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем;

- уметь провести учебно-тренировочное занятие (части) в соответствии с планом-конспектом;

- уметь самостоятельно организовать учащихся для проведения контрольных нормативов (тестирования) с учащимися групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа, выполнять отдельные задания тренера-преподавателя в рамках проведения тестирования.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «баскетбол»;
- уметь с помощью тренера-преподавателя судить спортивные соревнования по баскетболу;
- уметь вести протоколы игр.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учащиеся должны освоить следующие навыки судейской практики:

- знать правила вида спорта «баскетбол»;
- знать основы составления положения (регламента) о проведении спортивного соревнования;
- уметь с помощью тренера-преподавателя организовать проведение внутришкольных спортивных соревнований по баскетболу;
- уметь самостоятельно судить спортивные соревнования по баскетболу.

Инструкторская и судейская практика проводится в соответствии с учебным планом и планом инструкторской и судейской практики (Таблица № 7).

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Содержание
Инструкторская практика		
Этап начальной подготовки	Практические занятия	Подготовка места проведения учебно-тренировочного занятия (подготовка и уборка спортивного инвентаря).

	Самостоятельная работа	Составление комплексов физических упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	Проведение общеразвивающих упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	Проведение теоретических занятий по теме: «Основы методики проведения учебно-тренировочного занятия (структура, цели, задачи, содержание)».
	Самостоятельная работа	Самостоятельное составление комплексов физических упражнений для проведения подготовительной и (или) заключительной частей учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	Проведение общеразвивающих упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия, упражнений на гибкость в заключительной части учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	Участие в проведении тестирования по физической, технической подготовке (текущий контроль): помощь тренеру-преподавателю в записи результатов, организации выполнения тестов.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Самостоятельная работа	Самостоятельное составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с задачами, поставленными тренером-преподавателем.
	Практические занятия	Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия (части) в соответствии с планом-конспектом с учащимися групп начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.
	Практические занятия	Участие в приёме контрольных нормативов у учащихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа.
Судейская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические и практические занятия	Правила вида спорта «баскетбол».
	Практические занятия	Судейство игр в учебно-тренировочном занятии, в рамках товарищеских встреч (контрольные игры).
	Практические занятия	Самостоятельное ведение протоколов игры неофициальных спортивных соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические и практические занятия	Правила вида спорта «баскетбол», положение (регламент) о проведении спортивного соревнования
	Практические занятия	Судейство спортивных соревнований в качестве судьи.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств в учебно-тренировочном процессе

Медицинские, медико-биологические мероприятия проводятся с целью медицинского обеспечения и медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств осуществляются в соответствии с планом медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Таблица № 8).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 8

Этап и период спортивной подготовки	Мероприятия и средства
Этап начальной подготовки (до года)	<i>Медицинские мероприятия</i> Прохождение периодического медицинского осмотра.
	<i>Медико-биологические мероприятия</i> <i>Гидротерапия:</i> теплый душ, тёплые ванны, восстановительное плавание.
	<i>Восстановительные мероприятия</i> <i>Педагогические средства восстановления:</i> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; -волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; -построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение. <i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.
Этап начальной подготовки (свыше года)	<i>Медицинские мероприятия</i> Прохождение периодического медицинского осмотра учащимися.
	<i>Медико-биологические мероприятия</i>

	<p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые ванны, восстановительное плавание.</p> <p><i>Самомассаж,</i> в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трёх лет)</p>	<p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Методы саморегуляции:</i> самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения.</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов; - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i></p> <p>Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования</p>

<p>(этап спортивной специализации) (свыше трёх лет)</p>	<p>учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение специальных восстановительных периодов; - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i></p> <p>Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение.</p> <p>Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p style="text-align: center;">Медицинские мероприятия</p> <p>Прохождение периодического медицинского осмотра по углубленной программе медицинского обследования, текущие медицинские обследования учащихся.</p> <p style="text-align: center;">Медико-биологические мероприятия</p> <p><i>Гидротерапия:</i> теплый, контрастный душ, тёплые и горячие ванны, баня (сауна), восстановительное плавание.</p> <p><i>Массаж,</i> самомассаж, в том числе с использованием специальных средств (ролл, массажный мяч), упражнения для повышения эластичности мышц (растяжка).</p> <p><i>Фармакологические средства:</i> витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы - СТРОГО по назначению спортивного врача.</p> <p style="text-align: center;">Восстановительные мероприятия</p> <p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -рациональное планирование учебно-тренировочного занятия соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств; введение

	<p>специальных восстановительных периодов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - волнообразность и вариативность нагрузки в учебно-тренировочном занятии; широкое использование специфических и неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажёров, специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления; - построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные подготовительная (разминка) и заключительная часть занятия. <p><i>Психологические средства восстановления (методы психорегуляции):</i> Гетерорегуляционные методы - вербальные методы внушения: беседа, убеждение, приказ, рациональное внушение. Методы саморегуляции: аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, самоубеждение, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения, «ритуальные» движения, аудиосредства (музыка).</p> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный режим дня, гигиена тела, соответствующая спортивная экипировка, спортивный инвентарь, поддержание водного баланса во время и после учебно-тренировочного занятия, гигиена питания.</p> <p>Самоконтроль - ведение дневника самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность).</p>
--	--

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Планируемые результаты освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвёртого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Оценочные материалы Программы

Оценка результатов освоения Программы по годам и этапам спортивной подготовки

Освоение Программы, в том числе отдельной части или всего объёма вида спортивной подготовки (учебного предмета) Программы, сопровождается промежуточной аттестацией учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Промежуточная аттестация учащихся проводится ежегодно и включает в себя оценку уровня подготовленности учащегося посредством выполнения контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия учащегося требованиям к результатам прохождения спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, в том числе по годам соответствующего этапа спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по видам спортивной подготовки (учебным предметам) входящим в учебный план Программы.

Содержание промежуточной аттестации и система оценки по видам спортивной подготовки (учебным предметам): общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, а также требования к уровню спортивной квалификации учащихся представлены в таблицах № 9-17 Программы.

Промежуточная аттестация по иным видам спортивной подготовки (учебным предметам) предусмотренным учебным планом, проводится в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих первый год обучения на этапе начальной подготовки

Таблица № 9

№ п/п	Контрольно-переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
	Контрольные упражнения (тесты)		
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места (см)	130	120
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
	Контрольные упражнения (тесты)		
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	22	18
2.2	Бег 14 метров (сек)	3,4	3,9
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
	Контрольные упражнения (тесты)		
3.1	Дистанционные броски (%)	30	30
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Контрольное спортивное соревнование: участие	1	1
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество игр	10	10

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих второй год обучения на этапе начальной подготовки*

Таблица № 10

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,3	9,7
1.2	Прыжок в длину с места (см)	140	125
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	28	24
2.2	Бег 14 метров (сек)	3,2	3,8
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1.	Дистанционные броски (%)	30	30
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Контрольное спортивное соревнование: участие	1	1
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество игр	10	10

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на этапе начальной подготовки

Таблица № 11

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		мальчики	девочки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	13	7
1.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,0	9,4
1.3	Прыжок в длину с места (см)	150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	32	28
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	10,0	10,7
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 метров (сек)	65	70
2.4	Бег 14 метров (сек)	3,0	3,4
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Дистанционные броски (%)	40	40
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Контрольное спортивное соревнование: участие	1	1
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество игр	10	10

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе первого года обучения*

Таблица № 12

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	16	9
1.2	Челночный бег 3х10 м (сек)	8,5	9,2
1.3	Прыжок в длину с места (см)	165	145
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	32	28
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	9,8	10,5
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 метров (сек)	65	69
2.4	Бег 14 метров (сек)	3,0	3,3
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Дистанционные броски (%)	40	40
3.2	Штрафные броски (%)	40	40
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований/количество игр	7/30	

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе второго года обучения

Таблица № 13

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки «Общая физическая подготовка»		
Контрольные упражнения (тесты)			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	11
1.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,2	8,8
1.3	Прыжок в длину с места (см)	175	155
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	32	29
2.	Вид спортивной подготовки «Специальная физическая подготовка»		
Контрольные упражнения (тесты)			
2.1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	9,6	10,1
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	36	31
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 метров (сек)	65	68
2.4	Бег 14 метров (сек)	2,9	3,2
3.	Вид спортивной подготовки «Техническая подготовка»		
Контрольные упражнения (тесты)			
3.1	Дистанционные броски (%)	40	40
3.2	Штрафные броски (%)	40	40
4.	Вид спортивной подготовки «Участие в спортивных соревнованиях»		
4.1.	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований/количество игр	7/30	

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения

Таблица № 14

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	25	13
1.2	Челночный бег 3х10 м (сек)	8,0	8,5
1.3	Прыжок в длину с места (см)	185	165
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	32	29
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	9,3	9,8
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	37	32
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 метров (сек)	65	67
2.4	Бег 14 метров (сек)	2,8	3,1
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Дистанционные броски (%)	40	40
3.2	Штрафные броски (%)	40	40
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований/количество игр	7/30	
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	

Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе четвёртого года обучения

Таблица № 15

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	14
1.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,5	8,2
1.3	Прыжок в длину с места (см)	200	170
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	32	30
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	9,0	9,5
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	38	33
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 метров (сек)	63	66
2.4	Бег 14 метров (сек)	2,7	3,0
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Дистанционные броски (%)	50	50
3.2	Штрафные броски (%)	50	50
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1.	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований/количество игр	7/40	
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«третий юношеский спортивный разряд»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
завершающих обучение на учебно-тренировочном этапе*

Таблица № 16

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	36	15
1.2	Челночный бег 3х10 м (сек)	7,2	8,0
1.3	Прыжок в длину с места (см)	215	180
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	35	31
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	8,6	9,4
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	39	34
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 метров (сек)	60	65
2.4	Бег 14 метров (сек)	2,6	2,9
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Дистанционные броски (%)	50	50
3.2	Штрафные броски (%)	50	50
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1.	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований/количество игр	7/40	
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд	«первый спортивный разряд»	

*Контрольно-нормативные требования к уровню подготовленности учащихся
этапа совершенствования спортивного мастерства*

Таблица № 17

№ п/п	Контрольно - переводные нормативы (испытания)	Норматив выполнения (минимальные требования)	
		юноши	девушки
1.	Вид спортивной подготовки « <i>Общая физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	36	16
1.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,1	7,9
1.3	Прыжок в длину с места (см)	215	185
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	35	32
2.	Вид спортивной подготовки « <i>Специальная физическая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
2.1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	8,5	9,3
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	40	35
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 метров (сек)	60	65
2.4	Бег 14 метров (сек)	2,5	2,8
3.	Вид спортивной подготовки « <i>Техническая подготовка</i> »		
<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>			
3.1	Дистанционные броски (%)	60	60
3.2	Штрафные броски (%)	60	60
4.	Вид спортивной подготовки « <i>Участие в спортивных соревнованиях</i> »		
4.1	Официальные спортивные соревнования не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований	участие	
4.2	Выполнение годового объёма соревновательной деятельности: количество спортивных соревнований/количество игр	9/40	
5.	<i>Уровень спортивной квалификации</i>		
5.1	Спортивный разряд (подтверждение)	«первый спортивный разряд»	

Контрольные упражнения (тесты) проводятся в соответствии с методическими рекомендациями по проведению контрольных упражнений.

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, представленным в виде документа, который определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения видов спортивной подготовки (учебных предметов), иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации учащихся (Приложение к Программе).

Календарный учебный график

Календарный учебный график - является составной частью Программы и представлен в виде документа, регламентирующего организацию учебно-тренировочного процесса, который определяет этапы учебно-тренировочного процесса, сроки их реализации, продолжительность спортивного сезона, объём учебной нагрузки (Приложение к Программе).

Рабочие программы по видам спортивной подготовки

Рабочие программы являются составной частью Программы, которые содержат перечень основных дидактических единиц, подлежащих освоению, описание содержания по каждому виду спортивной подготовки (учебному предмету) учебного плана Программы, применительно к каждому году обучения.

Содержание рабочих программ направлено на достижение планируемых результатов освоения Программы применительно к каждому году обучения.

В соответствии с рабочими программами Программы, тренеры-преподаватели разрабатывают рабочую программу для соответствующей группы на соответствующий спортивный сезон, в которой конкретизируется содержание программного материала по видам спортивной подготовки (учебным предметам) посредством тематического планирования, а также

средства, методы и методические приёмы, используемые тренером-преподавателем при реализации рабочей программы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие основных физических способностей, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Общая физическая подготовка является основой для специальной физической и технической подготовки.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Развитие скоростных способностей: повторный бег по дистанции от 15 до 30 метров со старта и с хода с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером, бег с гандикапом; подвижные и спортивные игры для развития скоростных способностей.

Развитие силовых способностей:

упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;

упражнения для мышц рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук; подтягивание, лазанье по канату; вращения, махи, отведение и приведение; рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же

во время ходьбы и бега;

упражнения для мышц туловища: наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища; поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений;

упражнения для мышц 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 всех групп мышц: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком.

Развитие координационных способностей: разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперёд, в стороны, назад; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; челночный бег; спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра (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, вперёд, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 600 метров; плавание с учётом и без учёта времени; ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Гимнастические упражнения: строевые упражнения: шеренга, колонна, интервал, дистанция, перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два, виды размыкания, построение, расчёт по строю, повороты на месте; *общеразвивающие упражнения* без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; *упражнения с внешним отягощением:* преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

Развитие координационных способностей: кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Гимнастические упражнения: общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, колонах и шеренгах, на месте и в движении и т.д.

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости, направления, с заданием, с перестроением, с препятствиями; прыжковые упражнения; метания.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей

Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения, повторный бег по дистанции от 10 до 30 метров со старта и с хода, ускорения по сигналу, бег с гандикапом, беговые упражнения в парах с сопротивлением, бег с препятствиями.

Развитие силовых способностей: упражнения с преодолением веса собственного тела: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание, приседания, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке; упражнения с внешним отягощением: преодоление веса и сопротивления партнёра, переноска груза (набивные мячи), упражнения с резиновыми амортизаторами, гантелями, набивными мячами; прыжки в длину, высоту, многоскоки, прыжки по лестнице; игры с отягощениями, комбинированные эстафеты с бегом и прыжками.

Развитие координационных способностей: кувырки вперёд, назад, в стороны; метание в цель после выполнения кувырков; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; жонглирование теннисными мячами; челночный бег; подвижные игры; упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов, ловлей и метанием мячей.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнёра: пассивные наклоны, махи, гимнастический мост, шпагат; упражнения с гимнастической палкой, скакалкой сложенной вчетверо: наклоны и повороты с различными положениями предметов, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие общей выносливости: равномерный бег на 500, 800, 1000 метров, кросс до 3-5 км; плавание; ходьба на лыжах; туристические походы; подвижные и спортивные игры.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Специальная физическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на развитие специальных физических способностей, строго применительно к требованиям вида спорта «баскетбол».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развитие специальных скоростных способностей: рывки на отрезках от 3 до 15 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд); бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; челночный бег.

Развитие специальных силовых (скоростно – силовых) способностей: многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания бедра толчковой ноги, прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота; метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель; броски волейбольного мяча в стену (батут) с последующей ловлей; комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, ведения мяча; 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 партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Развитие специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; круговая тренировка (скоростно - силовая, специальная).

Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передач и бросков мяча: 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 лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом до 1 кг) на дальность; метание палок (игра в «городки»); броски волейбольных мячей через волейбольную сетку, через верёвочку.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «Неуловимый шнур», «Салки в парах», «Успей поймать мяч», «Поймай мяч», «Вызов номеров», «Мячи и кегли»;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель», «Живая цель», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Перехвати мяч», «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «Двумя мячами с нейтральными»;

развитие стартовой скорости: старты с места и в движении; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью; подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Кто дальше положит кубик», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета»;

развитие скоростной выносливости: челночный бег 40 секунд на 25-28 метров; повторный и переменный бег на 15-30 метров; подвижные игры на развитие скоростной выносливости;

совершенствование скоростной техники: подвижные игры и эстафеты: «Быстрые передачи», «Десять ударов с передачей мяча», «Преследование с ведением мяча», Эстафета с ведением и передачей мяча, Эстафета «Слалом», Эстафета «Кто быстрее?», «Встречная эстафета баскетболистов», «День и ночь» с ведением мяча», «Салки в парах с ведением мяча».

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: 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 метров); 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 вперёд, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): 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, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Развитие специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передач и бросков мяча: передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр; из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками; упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие); имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями; поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке; метание мячей различного веса и объёма (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»).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развитие специальных скоростных способностей:

развитие быстроты простой ответной двигательной реакции: выполнение заданий по заранее обусловленному сигналу (рывки на 5 -10 метров из различных и.п.); подвижные игры: «Неуловимый шнур», «Салки в парах», «Успей поймать мяч», «Поймай мяч», «Вызов номеров», «Мячи и кегли»;

развитие быстроты сложной ответной двигательной реакции: для развития реакции выбора: выполнение заданий по различным сигналам (заранее не обусловленным);

для развития реакции на движущийся объект: игровые упражнения и подвижные игры: «Передачи в парах с перехватом мяча», «Овладей мячом в движении», «Игра в одно кольцо 1x1», «Игра в одно кольцо 2x1», «Двумя мячами с нейтральными»;

развитие стартовой скорости: старты с места и в движении; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью; подвижные игры: «Старт с выбыванием», «Встречный бег», «Вызов», «Догнать переднего», «День и ночь», «Рывок к мячу»;

развитие скоростной выносливости: челночный бег 40 секунд на 28 метров; повторный и переменный бег на 15-30 метров; спортивные и подвижные игры на развитие скоростной выносливости;

совершенствование скоростной техники: подвижные игры и эстафеты: «Быстрые передачи», «Десять ударов с передачей мяча», «Преследование с ведением мяча», Эстафета с ведением и передачей мяча, «Встречная эстафета баскетболистов», «Салки в парах с ведением мяча», «Трёхочковый бросок».

Развитие специальных силовых (скоростно-силовых) способностей: 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).

Развитие специальных координационных способностей (игровой ловкости): прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища); комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью; ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Развитие специальной выносливости: многократные повторения технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Развитие качеств, необходимых для выполнения ловли, передач и бросков мяча: упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие); имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями; поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа 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»); падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка; бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку; бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Техническая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование двигательных умений и навыков, необходимых для овладения техническими элементами (приёмами) вида спорта «баскетбол».

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*1 год обучения*

Стойки: в защите, нападении.

Прыжки: толчком одной ноги; толчком двух ног.

Повороты: вперёд, назад.

Ловля мяча: двумя руками на месте.

Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места; одной рукой с места.

Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; ведение на месте, по прямой, по дугам, по кругам.

Броски мяча в корзину: двумя руками сверху; двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; одной рукой от плеча; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту.

2 год обучения

Прыжки: толчком двух ног; толчком одной ноги.

Остановки: прыжком; двумя шагами.

Повороты: вперёд, назад.

Ловля мяча: двумя руками на месте; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении; двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой на месте; одной рукой в движении.

Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с

отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой с места; одной рукой в движении.

Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля; ведение на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Броски мяча в корзину: двумя руками сверху; двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

3 год обучения

Прыжки: толчком двух ног; толчком одной ноги.

Остановки: прыжком; двумя шагами.

Повороты: вперёд, назад.

Ловля мяча: двумя руками на месте; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении; двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой на месте; одной рукой в движении.

Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками от плеча (с отскоком); двумя руками от груди (с отскоком); двумя руками снизу (с отскоком); двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком);

одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой с места; одной рукой в движении.

Ведение мяча: с высоким отскоком; с низким отскоком; со зрительным контролем; без зрительного контроля; ведение на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Броски мяча в корзину: двумя руками сверху; двумя руками от груди; двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Остановки: прыжком; двумя шагами.

Ловля мяча: двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками при встречном движении, двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой при встречном движении; одной рукой при поступательном движении; одной рукой при движении сбоку.

Передачи мяча: двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (встречные); двумя руками (поступательные); двумя руками на одном уровне; двумя руками (сопровождающие); одной рукой сверху; одной рукой от головы; одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

Ведение мяча: без зрительного контроля; ведение по прямой, по кругам, зигзагом; *обводка соперника* с изменением высоты отскока, с

изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной.

Броски мяча в корзину: двумя руками снизу; двумя руками с отскоком от щита; двумя руками без отскока от щита; двумя руками с места; двумя руками в движении; двумя руками в прыжке; двумя руками (дальние); двумя руками (средние); двумя руками (ближние); двумя руками прямо перед щитом; двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой от плеча; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (ближние); одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; параллельно к щиту.

2 год обучения

Ловля мяча: двумя руками при поступательном движении; двумя руками при движении сбоку; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой при встречном движении; одной рукой при поступательном движении; одной рукой при движении сбоку.

Передачи мяча: двумя руками в движении; двумя руками (встречные); двумя руками (поступательные); двумя руками на одном уровне; двумя руками (сопровождающие); одной рукой от плеча (с отскоком); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой снизу (с отскоком); одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

Ведение мяча: без зрительного контроля; ведение зигзагом; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание).

Броски мяча в корзину: двумя руками с отскоком от щита; двумя руками без отскока от щита; двумя руками в движении; двумя руками в

прыжке; двумя руками (дальние); двумя руками (средние); двумя руками (ближние); двумя руками под углом к щиту; двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой снизу; одной рукой с отскоком от щита; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (ближние); одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно к щиту.

3 год обучения

Ловля мяча: одной рукой в прыжке; одной рукой при встречном движении; одной рукой при поступательном движении; одной рукой при движении сбоку.

Передачи мяча: двумя руками (поступательные); двумя руками на одном уровне; двумя руками (сопровождающие); одной рукой сбоку (с отскоком); одной рукой в прыжке; одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

Ведение мяча: без зрительного контроля; ведение зигзагом; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой; за спиной, с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание).

Броски мяча в корзину: двумя руками с отскоком от щита; двумя руками без отскока от щита; двумя руками в прыжке; двумя руками (дальние); двумя руками (средние); двумя руками (ближние); двумя руками параллельно щиту; одной рукой сверху; одной рукой снизу; одной рукой с места; одной рукой в движении; одной рукой в прыжке; одной рукой (дальние); одной рукой (средние); одной рукой (ближние); одной рукой прямо перед щитом; одной рукой под углом к щиту; одной рукой параллельно щиту.

4 год обучения

Ловля мяча: одной рукой при движении сбоку.

Передачи мяча: двумя руками на одном уровне; двумя руками (сопровождающие); одной рукой в прыжке; одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

Ведение мяча: без зрительного контроля; ведение зигзагом; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание).

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

5 год обучения

Передачи мяча: одной рукой (встречные); одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

Ведение мяча: ведение мяча без зрительного контроля; ведение зигзагом; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, обводка за спиной, с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание).

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Передача мяча: одной рукой (поступательные); одной рукой на одном уровне; одной рукой (сопровождающие).

Ведение мяча: ведение мяча без зрительного контроля; ведение мяча зигзагом; *обводка* соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание).

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ «ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Тактическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на овладение искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на способностях спортсмена быстро и правильно анализировать складывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать её совместно с игроками команды.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год обучения

Тактика нападения: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи».

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаки корзины.

2 год обучения

Тактика нападения: выход для получения мяча; для отвлечения мяча;

розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; наведение; пересечение.

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; система личной защиты.

3 год обучения

Тактика нападения: выход для получения мяча; для отвлечения мяча; розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; наведение; пересечение.

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; система личной защиты.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

1 год обучения

Тактика нападения: розыгрыш мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи»; заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; скрестный выход; система быстрого прорыва.

Тактика защиты: противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение; групповой отбор мяча; система личной защиты.

2 год обучения

Тактика нападения: розыгрыш мяча; атака корзины; заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмёрка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального.

Тактика защиты: противодействие атаки корзины; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмёрки; против скрестного выхода; против сдвоенного

заслона; против наведения на двух; система личной защиты; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

3 год обучения

Тактика нападения: атака корзины; заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмёрка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактика защиты: противодействие атаки корзины; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмёрки; против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система личного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

4 год обучения

Тактика нападения: атака корзины; заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмёрка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактика защиты: противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмёрки; против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

5 год обучения

Тактика нападения: атака корзины, заслон; наведение; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмёрка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактика защиты: противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмёрки; против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Тактика нападения: атака корзины; заслон; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмёрка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактика защиты: противодействие атаке корзины; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмёрки; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Теоретическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование у учащихся знаний о физической культуре и спорте.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с учебно-тематическим планом Программы (Таблица № 18 к Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Психологическая подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на формирование и совершенствование у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к спортивным соревнованиям и успешного выступления в них.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Общее понятие о психологической подготовке, значение психологической подготовки для достижения спортивных результатов, предстартовые состояния, способы их коррекции.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний, вербальные и невербальные средства.

свыше трёх лет обучения

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Понятие психологического состояния спортсмена; виды психологических состояний и их характеристика; особенности

предстартовых состояний; способы коррекции предстартовых состояний; психологические особенности личности спортсмена; психология спортивного соревнования; понятие психической надёжности в спорте и её основные свойства.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

Интегральная подготовка - вид спортивной подготовки, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности всех видов спортивной подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; чередование индивидуальных, групповых, командных действий в нападении, защите, нападении – защите; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; чередование индивидуальных, групповых, командных действий в нападении, защите, нападении – защите; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях; чередование индивидуальных, групповых, командных действий в нападении, защите, нападении – защите; многократное выполнение технических приёмов и тактических действий; совершенствование технической и тактической подготовленности в игровых условиях (игровая подготовка).

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ»**

Участие в спортивных соревнованиях - является кульминацией учебно-

тренировочного процесса и центральным элементом в спорте, который определяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Обязательным требованием является выполнение объёма соревновательной деятельности, предусмотренного Программой, а также участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные спортивные соревнования.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

до трёх лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования.

свыше трёх лет обучения

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Участие в неофициальных и официальных спортивных соревнованиях. Обязательное участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА»

Инструкторская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков инструктора по спорту.

Инструкторская практика проводится на всех этапах спортивной подготовки в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Судейская практика - вид спортивной подготовки, направленный на формирование начальных навыков судьи по виду спорта «баскетбол».

Судейская практика проводится на учебно-тренировочном этапе 4 и 5 годов обучения и на этапе совершенствования спортивного мастерства в соответствии с планом инструкторской и судейской практики Программы (Приложение № 7 к Программе).

Учебно-тематический план

Таблица № 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения)	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>	100	сентябрь сентябрь-август	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Гигиенические требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Режим дня. Здоровый образ жизни. Значение физкультурно - оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренняя гимнастика, гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки).
	<i>История развития баскетбола</i>	30	сентябрь-август	История возникновения баскетбола как вида спорта, характеристика баскетбола.
	<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>	30	сентябрь-август	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
	<i>Допинг</i>	80	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Техника безопасности</i>	60	сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах.
Всего		300		
Этап начальной подготовки (свыше одного года обучения)	<i>Гигиена физической культуры и спорта</i>	100	сентябрь сентябрь-	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к местам занятий, спортивному инвентарю и оборудованию, спортивной экипировке. Режим дня спортсмена. Закаливание организма. Здоровый образ

			август	жизни. Врачебный контроль и самоконтроль.
	<i>История развития баскетбола</i>	30	сентябрь-август	Развитие баскетбола в России. Выдающиеся баскетболисты России и мира.
	<i>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе</i>	30	сентябрь-август	Задачи физической культуры и спорта в России, их оздоровительное воспитательное и прикладное значение.
	<i>Влияние физических упражнений на организм человека</i>	30	сентябрь-август	Влияние систематических физических упражнений на мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	30	сентябрь-август	Правила вида спорта «баскетбол».
	<i>Допинг</i>	80	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Техника безопасности</i>	60	сентябрь-август	Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
Всего		360		
Учебно-тренировочный этап (до трёх лет)	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.

	<i>Физиологические основы физической культуры и спорта</i>	60	сентябрь-август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	<i>История возникновения олимпийского движения</i>	60	сентябрь-август	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	120	сентябрь-август	Правила вида спорта «баскетбол», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «баскетбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	120	сентябрь-август	Понятие о процессе спортивной подготовки. Формы организации тренировочного процесса. Понятие о тренировочной нагрузке, компоненты тренировочной нагрузки. Основные средства спортивной тренировки. Самоконтроль и врачебный контроль. Восстановление спортсмена. Восстановительные средства и методы.
Всего		600		
Учебно-тренировочный этап (свыше трёх лет)	<i>Техника безопасности</i>	120	сентябрь сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.

	<i>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта</i>	120	сентябрь-август	Правила вида спорта «баскетбол», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «баскетбол» для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120		Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	360	сентябрь-август	Периодизация спортивной подготовки. Единство общей и специальной подготовки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Нагрузка и отдых - основные компоненты нагрузки. Планирование и контроль тренировочного процесса. Структура учебно-тренировочного занятия, физиологические основы его построения. Индивидуальный план подготовки. Физиологические особенности развития двигательных способностей. Дневник самоконтроля.
Всего		720		
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Техника безопасности</i>	100	сентябрь-август	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Пожарная безопасность. Правила безопасного поведения на дорогах, в общественном транспорте. Безопасное поведение на водоёмах. Первая доврачебная помощь, иные инструкции безопасности, в соответствии с утверждённым перечнем.
	<i>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе</i>	60	сентябрь-август	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	<i>Основы законодательства в</i>	120	сентябрь-август	Правила вида спорта «баскетбол», нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «баскетбол» для присвоения

	<i>сфере физической культуры и спорта</i>			спортивных разрядов и спортивных званий; права и обязанности игроков; судейская терминология. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований и об ответственности за их нарушение.
	<i>Допинг</i>	120	сентябрь-август	Согласно плану мероприятий (Таблица № 6 Программы).
	<i>Основы спортивной подготовки</i>	120	сентябрь-август	Спортивная форма и фазы её развития. Перетренированность. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности. Планирование и контроль самостоятельных занятий. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника самоконтроля. Система восстановительных мероприятий.
	<i>Спортивные соревнования</i>	120	сентябрь-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Документация по организации и проведению спортивных соревнований. Квалификационные требования к присвоению квалификационной категории «юный спортивный судья».
	<i>Восстановительные средства и мероприятия</i>	80	сентябрь-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего		720		

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

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

спортивная подготовка в рамках реализации Программы осуществляется по спортивной дисциплине «баскетбол»;

реализация Программы осуществляется с учётом этапа и года спортивной подготовки;

для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «баскетбол».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Минимально необходимый для реализации Программы перечень материально – технического обеспечения включает в себя:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажёрного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского

осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03 декабря 2020г., регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 1 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 2 к Программе);

обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение учащихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

⁸Для учащихся, осваивающих Программу, Учреждением осуществляются обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, проезда к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, медицинское обеспечение. Организация обеспечения спортивной экипировкой, спортивным инвентарём и оборудованием, питанием, а также проезда на физкультурные и спортивные мероприятия осуществляется учредителем Учреждения.

Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы включают в себя:

⁸ Часть 7 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

директор;

заместитель директора;

тренеры-преподаватели по баскетболу;

инструкторы-методисты.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, участвующих в реализации Программы.

⁹Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

¹⁰К занятию педагогической деятельностью по Программе допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности Программы, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Порядок допуска вышеуказанных лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации

⁹ Часть 1 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

¹⁰ Части 4 и 5 статьи 46 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.¹¹

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

¹²Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается посредством освоения ими дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года, а также участием в семинарах, профессиональных конкурсах, мастер-классах и иных мероприятиях, направленных на повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.: «Просвещение», 1983.

2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. - М.: Физическая культура и спорт, 1985.

3. Васильев А.В. Путь к мечте. Звезды баскетбола: Андрей Кириленко Санкт-Петербург, «Олимп-СПб», 2011.

¹¹ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.09.2020 г. № 508 «Об утверждении Порядка допуска лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования, к занятию педагогической деятельностью по общеобразовательным программам.

¹² Пункт 2 части 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пункт 7 части 1 статьи 48 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2004 г.р.

5. Гомельский А.Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах, Москва «Советская Россия», 1980.

6. Ильин Е.Н. Психофизиология физического воспитания: учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов.- М.:Просвещение, 1980.

7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы - СПб: Питер, 2000.

8. Михайлов С.С. Спортивная биохимия: Учебник для вузов и колледжей физической культуры - М.: Советский спорт, 2004.

9. Медицинский справочник тренера. М., Физическая культура и спорт, 1976.

10. Спортивные игры: учебное пособие/под ред. Ю.Н. Клещева.-М.: Высшая школа, 1980.

11. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для институтов физкультуры. Москва «Физкультура и спорт».

Информационные образовательные ресурсы

<http://bmsi.ru> - библиотека международной спортивной информации.

<http://spo.1september.ru/> - газета Спорт в школе.

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html -методическая копилка.

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни».

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - журнал «Физическая культура».

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

https://basketball-training.org.ua/about_site - уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я».

<https://www.basketbolist.org.ua/> - всё о баскетболе (информационный сайт о баскетболе).

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол.

<https://nbf.kz/ru/videotraining/lessons/> - уроки баскетбола (видеоуроки).

<http://www.minsport.gov.ru/sport/> - Минспорт РФ.

<https://russiabasket.ru/> - Российская федерация баскетбола.

VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Методические указания по организации контрольных мероприятий

Контрольные мероприятия проводятся в рамках текущего контроля успеваемости учащихся и промежуточной аттестации учащихся.

Для оценки уровня подготовленности учащихся используют текущий (этапный) контроль, который предполагает регистрацию достижений в соревновательных упражнениях и тестах в начале и в конце определенного этапа учебно-тренировочного процесса.

Текущий (этапный) контроль проводится обязательно в начале спортивного сезона (входное тестирование), в целях определения исходного уровня физической подготовленности учащихся, являющегося основанием для планирования учебно-тренировочного процесса (объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок) в спортивном сезоне.

Для достижения обозначенных целей используются тесты по общей и специальной физической подготовке (Таблицы № 9-17 Программы).

В течение спортивного сезона тренер-преподаватель может проводить текущий контроль уровня подготовленности учащихся по отдельным видам спортивной подготовки.

Итоговое тестирование (контрольно-переводные нормативы) проводится в конце спортивного сезона, в целях установления соответствия фактически достигнутых результатов, требованиям к результатам освоения Программы, применительно к каждому году и этапу спортивной подготовки.

Итоговое тестирование проводится в рамках промежуточной аттестации учащихся. Результаты итогового тестирования являются

основанием для перевода учащихся на следующий год (этап) спортивной подготовки.

Контрольные мероприятия проводятся в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Методические указания по проведению контрольных упражнений (тестов)

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии трёхкратно преодолевая 10-ти метровую дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- линий коснуться рукой обязательно;
- в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат

измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: лёжа на спине (на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90, руки за головой, пальцы рук в «замок», локти разведены. Партнёр прижимает ступни к полу.

По команде «Марш!» - испытуемый выполняет подъём туловища, касаясь локтями коленей и обратным движением возвращается в исходное положение, до касания пола лопатками.

Система оценок: фиксируется количество выполненных подниманий туловища за 1 минуту.

Методические указания:

- в случае если во время выполнения упражнения испытуемый не коснулся локтями коленей или расцепил пальцы рук, попытка не засчитывается;
- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: упор лёжа, на полу: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд;
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Скоростное ведение мяча 20 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Перед тестированием на ровную поверхность стены спортивного зала вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от пола.

Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку

на сантиметровой ленте, закреплённой на стене. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания: прыжок выполняется с места, толчком двумя.

Челночный бег 10 площадок по 28 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 28 метров чертятся стартовая и контрольная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии (лицевой линии баскетбольной площадки) и принимает высокий старт. По команде «Марш!» спортсмен выполняет рывки от стартовой до лицевой линии (баскетбольной площадки) 10 раз.

Система оценок: фиксируется время выполнения теста. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: в забеге одновременно разрешается стартовать двум испытуемым.

Бег 14 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- старт и финиш строго по своей дорожке.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Дистанционные броски

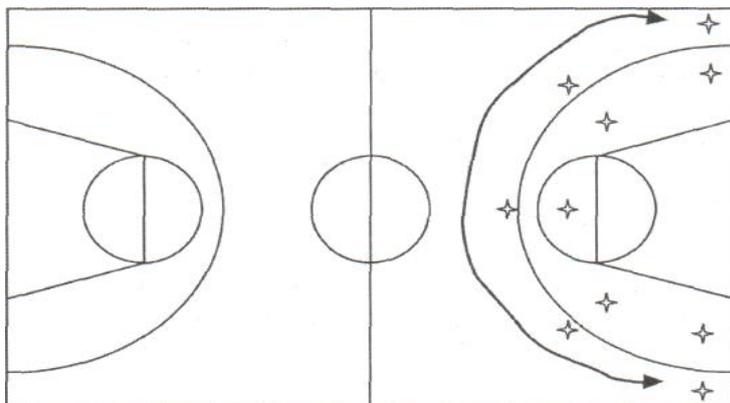
Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек (2 раза - туда и обратно).

Система оценок: фиксируется количество попаданий. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: для учащихся этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа броски выполняются только в двухочковой зоне; для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства броски выполняются с каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой (Рисунок 1).

Рисунок 1.



Штрафные броски

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый находится на линии штрафного броска и по команде выполняет 10 бросков.

Система оценок: фиксируется количество попаданий.

Методические указания: во время выполнения бросков на штрафную линию заступать нельзя.

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штука	20
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штука	4
4	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5	Корзина для мячей	штука	2
6	Мяч баскетбольный	штука	30
7	Мяч волейбольный	штука	2
8	Мяч набивной (медицинбол)	штука	15
9	Мяч теннисный	штука	10
10	Мяч футбольный	штука	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штука	4
12	Свисток	штука	4
13	Секундомер	штука	4
14	Скакалка	штука	24
15	Скамейка гимнастическая	штука	4
16	Стойка для обводки	штука	20
17	Утяжелитель для ног	комплект	15
18	Утяжелитель для рук	комплект	15
19	Фишки (конусы)	штука	30
20	Эспандер резиновый ленточный	штука	24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Мяч баскетбольный	штука	на учащегося	-	-	1	1	1	0,5

Приложение № 2
к Программе

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пара	на учащегося	-	-	2	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штука	на учащегося	-	-	1	2	1	1
3	Кроссовки для баскетбола	пара	на учащегося	-	-	2	1	2	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пара	на учащегося	-	-	1	1	1	1
5	Майка	штука	на учащегося	-	-	4	1	4	1
6	Носки	пара	на учащегося	-	-	2	1	4	1
7	Полотенце	штука	на учащегося	-	-	-	-	1	1
8	Сумка спортивная	штука	на учащегося	-	-	1	1	2	1
9	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на учащегося	-	-	1	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на учащегося	-	-	1	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на учащегося	-	-	-	-	2	1
12	Футболка	штука	на учащегося	-	-	2	1	3	1
13	Шапка спортивная	штука	на учащегося	-	-	1	2	1	1

14	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штука	на учащегося	-	-	3	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штука	на учащегося	-	-	1	1	2	1