

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа города Новоузенска Саратовской области»

ПРИНЯТА

На заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«Новоузенская СШ»
А.А.Свистунов
30.08.2023 г.

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

Срок реализации программы на этапах:
этап начальной подготовки 3 года
Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор-составитель
тренер-преподаватель Макрушин С.И.

г.Новоузенск
2023 год

Оглавление

| № | Наименование раздела | Страница |
|--------------------|---|------------------|
| <i>I</i> | <i>Общие положения</i> | <i>4</i> |
| 1.1. | Нормативное обеспечение программы | 4 |
| 1.2. | Характеристика вида спорта «Баскетбол», его отличительные особенности | 6 |
| 1.3. | Цели и задачи программы | 8 |
| <i>II.</i> | <i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Баскетбол»</i> | <i>10</i> |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку | 10 |
| 2.2. | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 11 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. | 11 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса | 15 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 22 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 27 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 30 |
| 2.8 | План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 31 |
| <i>III.</i> | <i>Система контроля</i> | <i>35</i> |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях | 35 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 36 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки | 37 |
| <i>IV.</i> | <i>Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»</i> | <i>43</i> |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 43 |

| | | |
|-------------|--|-----------|
| 4.2 | Учебно-тематический план | 53 |
| V | <i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i> | 60 |
| VI | <i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i> | 61 |
| 6.1 | Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки | 61 |
| 6.2 | Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | 64 |
| 6.3 | Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы | 66 |
| VII | <i>Перечень информационного обеспечения</i> | 69 |
| VIII | <i>Приложения</i> | 71 |

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

- на основании Устава МБУ ДО «Новоузенская СШ».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по баскетболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.2. Характеристика вида спорта «Баскетбол», его отличительные особенности

Баскетбол - популярная спортивная игра. **Баскетбол** (англ. **basketball**, от **basket** — корзина и **ball** — мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м. Родина баскетбола — США (1891). Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют судьи, судьи за столиком и комиссар.

Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени

набрала большее количество очков.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 x 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Высота кольца – 3,05 метра, трёхочковая линия – 6,71 метра от кольца.

Продолжительность игры 40 мин, 4x10 мин с перерывом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода 4x12 мин, т.е. 48 мин.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

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

- центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;
- крайний нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;
- защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

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

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени

связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

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

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

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

1.3. Цели и задачи

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии баскетбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки баскетболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|---|--|--|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-5 | 11 | 12 |

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Баскетбол», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1006 представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 8-12 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416-520 | 624-936 |

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора соревнований известных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО СШ №2 ТМР предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами,

предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБУ ДО «Новоузенская СШ» обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («ВКонтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Баскетбол» представлен в таблице №4

Объем соревновательной деятельности

| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|-------------|------------------------------------|------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 |
| Игры | 10 | 10 | 30 | 40 |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

| № п/п | Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия | Этапы и год подготовки | | | | | | | |
|-------|---|---------------------------|------------|------------|--|------------|------------|------------|------------|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | | | | |
| | | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| | Часов в неделю | 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 |
| | Максимальная продолжительность одного занятия | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Наполняемость групп (чел.) | 15 | 15 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 47 | 56 | 63 | 75 | 94 | 94 | 95 | 109 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 34 | 52 | 71 | 92 | 106 | 106 | 124 | 141 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | 20 | 26 | 31 | 31 | 50 | 58 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 75 | 96 | 104 | 132 | 156 | 156 | 153 | 175 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 23 | 35 | 44 | 58 | 72 | 72 | 114 | 130 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 20 | 22 | 25 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 9 | 11 | 12 | 14 | 15 | 15 | 17 | 20 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | 2 | 3 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | 2 | 3 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 24 | 37 | 67 | 84 | 106 | 106 | 126 | 142 |
| | Итого (ч)* | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 | 832 |

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

Раздел «*Общая физическая подготовка (ОФП)*» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в баскетбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в баскетбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются *соревнования*. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой

игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные,

групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Баскетбол». Материал раздела *«Теоретическая подготовка»* выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность,

доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать *инструкторско-судейскую практику* на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной

биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под *восстановительными мероприятиями* следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоземональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями

упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | <p>как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт" | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»; | В течение года |
| 2.3 | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | <p>Профилактическая деятельность, в том числе</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!» | |
| 2.4 | Антидопинговые мероприятия | <p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» | В течение года |

| | | | |
|------|--|---|----------------|
| | на соревнованиях) | | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) | В течение года |
| 4.2. | Эстетическое развитие | - Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость» | В течение года |
| 5. | Экологическое воспитание | | |
| 5.1. | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности | - беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания | В течение года |

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

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

| № | Содержание | Этап спортивной подготовки | Сроки | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------|---|---|----------------|---|
| 1. | Анализ действующего антидопингового законодательства. | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной | В течение года | изучение материалов |

| | | | | |
|-----|---|--|---------------------------------|--|
| 2. | Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающихся в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА | специализации) | в течение года согласно графика | изучение материала, тестирование |
| 3. | Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список» | | январь-февраль | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 4. | Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга». | Этап начальной подготовки | март-апрель | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 5. | Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья» | Этап начальной подготовки | апрель-май | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 6. | Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | июнь-август | беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 7. | Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила». | Этап начальной подготовки | сентябрь-октябрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 8. | Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил». | Этап начальной подготовки | октябрь | беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 9. | Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | ноябрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |
| 10. | Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля». | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | декабрь | беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях |

| | | | | |
|-----|---|--|--------------|---------------|
| 11. | Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике | Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | декабрь, май | анкетирование |
|-----|---|--|--------------|---------------|

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

| № п/п | Задачи обучения | Виды работы | Сроки реализации |
|-------|--|---|--|
| 1 | 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований по виду спорта | |

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и

специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения

эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9

План применения восстановительных средств и мероприятий

| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
|--------------|---|---|
| 1 | <p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2 | <p>2 Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
| 3 | <p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |

| | | |
|---|--|----------------|
| | 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. | |
| 4 | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | Каждый четверг |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
- ✓ выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
 - ✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
 - ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
 - ✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;
 - ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
 - ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 - ✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
- Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:*
- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся 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, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний по каждому году обучения представлен в приложении 1.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и представлены в таблицах №№10-11

Таблица №10

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|--|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 16 | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | не более | |
| | | | 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 |

Таблица №11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по
виду спорта «баскетбол»**

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

| | | |
|------|---|---|
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Челночный бег 3x10 метров, 10 площадок по 28 м. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть три 10-метровых отрезка (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. По сигналу тренера выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

Бег 14 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается

количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Скоростное ведение мяча 20 м. Ведение начинается по свистку тренера. Испытуемый начинает ведение мяча с максимальной скоростью, обводя конусы.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. По сигналу тренера выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени².

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки баскетболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов баскетбола (индивидуально или в игре):

- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги;
- остановка прыжком;
- остановка двумя шагами;

- повороты;
- ловля мяча двумя руками на месте;
- передача мяча двумя руками;
- передача мяча двумя руками от груди (с отскоком);
- передача мяча одной рукой с места;
- ведение мяча с высоким отскоком;
- ведение мяча с низким отскоком;
- ведение мяча на месте;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча с изменением направления;
- ведение мяча с изменением скорости;
- броски в корзину двумя руками от груди;
- броски в корзину с контрольных точек;
- штрафные броски;
- броски в корзину двумя руками (добивание);
- приставные шаги.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №12.

Таблица №12

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

| техника | норматив/приемы | показатель |
|---------------------------------|--|---|
| <i>Приемы техники нападения</i> | Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание Способов передвижения с изученными техническими приемами | технически правильное выполнение приема |
| <i>Техника владения мячом</i> | Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении. | |

| | | |
|---------------------------------|---|--|
| | <p>Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.</p> <p>Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.</p> <p>Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.</p> | |
| <i>Обманные действия</i> | Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. | |
| <i>Техника передвижений.</i> | Стойка защитника с выставленной ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. | |
| <i>Техника овладения мячом.</i> | Выравнивание мяча Выбивание мяча. Перехват мяча, Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении. | |

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» - не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 60% означает передачу нормативов программы.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Баскетбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений (таблицы №№ 13-20).

Таблица №13

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки до 1 года обучения (НП-1)

| № п/п | Вид подготовки | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>июль</i> | <i>август</i> | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>декабрь</i> | Итого часов |
|--------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 6 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 47 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 3 | 4 | 2 | 3 | 34 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 8 | 8 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 4 | 4 | 7 | 6 | 6 | 75 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 23 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 9 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 | - | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | 4 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| | Итого (ч)* | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 20 | 20 | 20 | 20 | 18 | 234 |

Таблица №14

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)

| № п/п | Вид подготовки | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>июль</i> | <i>август</i> | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>декабрь</i> | Итого часов |
|--------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 6 | 8 | 4 | 2 | 3 | 4 | 56 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 52 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 10 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 8 | 10 | 9 | 8 | 96 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 35 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 14 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 | - | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 5 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 37 |
| | Итого (ч)* | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

Таблица №15

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)

| № п/п | Вид подготовки | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>июль</i> | <i>август</i> | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>декабрь</i> | Итого часов |
|--------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 5 | 5 | 4 | 6 | 4 | 5 | 6 | 8 | 4 | 2 | 3 | 4 | 56 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 5 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | 52 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 10 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 6 | 8 | 10 | 9 | 8 | 96 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 35 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 14 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | 1 | 2 | - | - | - | - | - | - | 3 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 | - | - | - | 3 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | 5 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 37 |
| | <i>Итого (ч)*</i> | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

Таблица №16

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 4 | 4 | 6 | 4 | 5 | 6 | 9 | 5 | 6 | 6 | 6 | 2 | 63 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 8 | 6 | 5 | 7 | 71 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 4 | - | - | 4 | - | 20 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 13 | 10 | 8 | 9 | 10 | 7 | 6 | 5 | 6 | 10 | 6 | 14 | 104 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 6 | 4 | 2 | 4 | 4 | 44 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 16 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | 2 | 3 | - | - | - | - | - | - | 5 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | 2 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 3 | - | - | - | 5 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | - | - | - | 5 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 5 | 8 | 2 | 5 | 8 | 7 | 7 | 67 |
| | Итого (ч)* | 34 | 36 | 34 | 34 | 36 | 34 | 34 | 34 | 36 | 34 | 34 | 36 | 416 |

Таблица №17

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 4 | 6 | 6 | 6 | 5 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 6 | 4 | 75 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 10 | 9 | 9 | 8 | 9 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 11 | 92 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 4 | 6 | 6 | - | - | - | 6 | - | - | 4 | - | 26 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 14 | 12 | 10 | 14 | 12 | 12 | 132 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 5 | 5 | 4 | 2 | 6 | 6 | 58 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | | 2 | 2 | 1 | 2 | 18 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | | | | | 2 | 3 | | | | | | | 5 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | 3 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | | | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | 3 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | | | | | | | | 2 | 3 | | | | 5 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | 5 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 8 | 8 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 10 | 6 | 8 | 84 |
| | Итого (ч)* | 42 | 44 | 44 | 44 | 42 | 44 | 42 | 44 | 42 | 44 | 44 | 44 | 520 |

Таблица №18

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

| № п/п | Вид подготовки | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>июль</i> | <i>август</i> | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>декабрь</i> | Итого часов |
|--------------|--|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|--------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 13 | 5 | 10 | 7 | 7 | 8 | 13 | 4 | 8 | 6 | 7 | 6 | 94 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 8 | 10 | 8 | 9 | 7 | 8 | 7 | 8 | 10 | 10 | 9 | 12 | 106 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 6 | 6 | 6 | 4 | - | - | 6 | - | 3 | - | - | 31 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 16 | 14 | 12 | 156 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 4 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 72 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 6 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | 2 | 2 | - | 2 | - | - | - | - | 6 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | 4 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | - | - | - | 2 | 1 | 1 | - | - | - | 4 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 12 | 10 | 6 | 8 | 7 | 8 | 10 | 5 | 8 | 9 | 12 | 11 | 106 |
| | Итого (ч)* | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 |

Таблица №19

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 10 | 8 | 8 | 8 | 7 | 10 | 9 | 5 | 10 | 8 | 6 | 6 | 95 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 10 | 9 | 8 | 10 | 8 | 10 | 10 | 8 | 12 | 13 | 12 | 14 | 124 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 6 | 10 | 10 | 10 | 4 | - | - | 6 | - | - | 4 | - | 50 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 10 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 153 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 8 | 7 | 8 | 8 | 11 | 11 | 12 | 114 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 22 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 17 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | 2 | 2 | - | 3 | - | - | - | - | 7 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 7 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | - | - | - | - | - | - | - | 2 | 2 | - | - | - | 4 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | - | - | - | - | - | - | 3 | 1 | 1 | - | - | - | 5 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 11 | 10 | 8 | 6 | 8 | 10 | 17 | 10 | 12 | 11 | 11 | 12 | 126 |
| | Итого (ч)* | 62 | 60 | 60 | 62 | 60 | 62 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 62 | 728 |

Таблица №20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТ-5)

| № п/п | Вид подготовки | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | Итого часов |
|-------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 12 | 10 | 9 | 5 | 10 | 10 | 9 | 6 | 10 | 8 | 8 | 12 | 109 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 10 | 10 | 10 | 12 | 9 | 12 | 16 | 10 | 13 | 17 | 12 | 10 | 141 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | 8 | 10 | 10 | 12 | 6 | | | 6 | | | 6 | | 58 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 14 | 16 | 15 | 15 | 13 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 18 | 12 | 175 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 14 | 12 | 10 | 10 | 10 | 12 | 130 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 25 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 20 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | | | | | 2 | 3 | | | | | | | 5 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | | | | | 2 | 3 | | 3 | | | | | 8 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | | | | | 2 | 3 | | 3 | | | | | 8 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | | | | | | | | 2 | 3 | | | | 5 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | | | | | | 1 | 3 | 1 | 1 | | | | 6 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 13 | 10 | 12 | 11 | 11 | 19 | 142 |
| | Итого (ч)* | 68 | 70 | 68 | 70 | 70 | 68 | 70 | 70 | 68 | 70 | 70 | 70 | 832 |

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице 21

Таблица №21

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

| Вид подготовки | Виды упражнений |
|------------------------------------|---|
| Общая физическая подготовка | Кроссы по пересеченной местности(3000м-5000м) Смешанное передвижение (2000м-3000м) Круговые тренировки челночный бег ускорения из различных исходных положений. упражнения с максимальной амплитудой, Упражнения с отягощением растяжка. приседания сгибание и разгибание туловища. отжимания кувырки вперед и назад прыжки с поворотом ведение двух мячей |
| Специальная физическая подготовка | упражнения с экспандером Запрыгивание и спрыгивание с тумбы Имитация броска Прыжки через барьеры выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв Упражнения с набивными мячами |
| Участие в спортивных соревнованиях | Участие в первенстве Тюменского района участие в первенстве Тюменской области Участие в турнирах различного уровня |
| Техническая подготовка | упражнения на отработку броска из под кольца упражнения на отработку броска после двух шагов упражнения на отработку штрафного броска упражнения на отработку среднего броска упражнения на отработку остановок и перемещений |
| Тактическая подготовка | Действия игроков нападения Действия игроков защиты Действия игроков защиты при личной опеке Перемещения на площадке. |
| Теоретическая подготовка | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств История возникновения олимпийского движения Режим дня и питание обучающихся Физиологические основы физической культуры Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта Психологическая подготовка Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Правила вида спорта |

| | |
|---|---|
| | "Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность" |
| Психологическая подготовка | Беседы Установка на игры Разбор конфликтных ситуаций |
| Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | Приём контрольных нормативов: |
| Инструкторская практика | проведение комплекса разминки воспитанниками самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов волейбола упражнения на перестроения проведение основной части проведение заключительной части |
| Судейская практика | разбор судейских жестов Передвижение и позиции судей в площадке судейство тренировочных игр Разбор работы секретаря, заполнение игрового протокола |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | установка режима дня спортсмена разработка сбалансированной системы питания |

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

4.2. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №14.

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

| | | | | |
|---|---|------------------|-----------------|--|
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной

работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №23

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

| Этапы спортивной подготовки | Группы начального этапа спортивной подготовки | Группы тренировочного этапа спортивной подготовки |
|--|--|--|
| <p>Подготовительный этап.</p> | <p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол.</p> <p>Обще-подготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p>Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> | <p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Обще-подготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> <p>Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> |
| <p>Предсоревновательный этап.</p> | <p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного</p> | <p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На</p> |

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| | <p>материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> | <p>этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> |
| <p>Соревновательный этап.</p> | <p>В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.</p> | <p>Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.</p> |
| <p>Переходный этап.</p> | <p>Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.</p> | <p>Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.</p> |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;обеспечение оборудованием и спортивным

инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №);

- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №);
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№24-26

Таблица №24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица № 25

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Мяч баскетбольный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

Таблица №26

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) | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Гольфы | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |

| | | | | | | | |
|-----|---|----------|-----------------|---|----|---|---|
| 4. | Кроссовки для баскетбола | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 6. | Майка | штук | на обучающегося | 1 | 1- | 4 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 8. | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 9. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 10. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 11. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 12. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - |
| 13. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |
| 14. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 15. | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 16. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |

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

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Армрестлинг»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. Омск, 2010 с.- 21
2. Программа спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта «Баскетбол». МАУ ДО «Спортивная школа № 2 Тюменского муниципального района» , 2022 г.
3. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе - 2010 №7 с.15-17.
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
5. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья. 2011 - 111с.
6. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2012 - 111с.
Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.-543 с.
7. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
9. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
10. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
11. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
13. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
16. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
19. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие, - Алма-Ата, 2010-82с.
20. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спортa РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентство: <http://www.rusada.ru>

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

спорте. - Киев, 1997.

4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

Примерные тестовые задания по теме: "Баскетбол"

1. В каком году был изобретён баскетбол:
 - а) 1891 +
 - б) 1900
 - в) 1918

2. Кто изобрёл баскетбол:
 - а) Чемберлен
 - б) Нейсмит +
 - в) Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
 - а) 21 июня 1940 года
 - б) 5 декабря 1955 года
 - в) 18 июня 1932 года +

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
 - а) III О.И. в Сент-Луисе +
 - б) I О.И. в Афинах
 - в) VIII О.И. в Париже

5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
 - а) 1924 год
 - б) 1896 год
 - в) 1904 год +

6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
 - а) 1908 год, IV О.И., Лондон
 - б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +
 - в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
 - а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
 - б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
 - в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год +

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
 - а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
 - б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
 - в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
 - а) остановки
 - б) пасы
 - в) ловлю +

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
 - а) пасы
 - б) передачи +
 - в) повороты

11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
 - а) ведение мяча +
 - б) повороты
 - в) перебежки

12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
 - а) остановки

- б) броски в корзину +
- в) развороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) ходьба, бег +
- б) ловлю
- в) бросок мяча

14. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки +

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) остановки
- б) ловлю
- в) передачи мяча

16. Технику передвижений в баскетболе составляет:

- а) передачи мяча
- б) повороты +
- в) броски в корзину

17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:

- а) 6
- б) 10
- в) 5 +

18. Из США баскетбол проник вначале в:

- а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- б) Китай, Японию, Филиппины +
- в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

19. Размеры баскетбольной площадки:

- а) 12м. X 24м.
- б) 9м. X 18м.
- в) 14м. X 26м. +

20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:

- а) 300 см.
- б) 305 см. +
- в) 260 см.

21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:

- а) 24 сек. +
- б) 30 сек.
- в) 20 сек.

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

- а) 3
- б) 2 +
- в) 4

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

- а) 10 сек.
- б) 18 сек.
- в) 8 сек. +

24. Продолжительность игры в баскетбол:

- а) 4 тайма по 15 минут
- б) 4 тайма по 10 минут +
- в) 2 тайма по 20 минут

25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

- а) 3 очка
- б) 2 очка

в) 1 очко +

26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

а) 5

б) 4 +

в) 3

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

а) 5 сек. +

б) 3 сек.

в) 7 сек.

28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

а) броском в корзину

б) передачей мяча

в) ловлей мяча +

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:

а) при активной защите и прессинге +

б) на половине площадки соперника

в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:

а) состояния покрытия спортивной площадки

б) характера противодействия соперника +

в) игровой сыгранности партнеров

**ПРОТОКОЛ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ _____ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Вид спорта: Баскетбол

Тренер: _____

Дата: _____

| № п/п | Ф.И.О. обучающегося | нормативы | | | | | | результат (зачет, незачет) |
|----------|------------------------|-----------|--|--|--|--|--|----------------------------------|
| | | | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | | |

Итоги: Сдали нормативы _____ человек

Не сдали нормативы _____ человек

% выполнения нормативов _____

Нормативы принял: _____

Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу

| | |
|--|--|
| Требования безопасности перед началом занятий | <ul style="list-style-type: none"> - надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал; |
| Требования безопасности во время занятий | <ul style="list-style-type: none"> - начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения подвижной игры; - избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя. |
| Требования безопасности по окончании занятий | <ul style="list-style-type: none"> - под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. |
| Требования безопасности в аварийных ситуациях | <ul style="list-style-type: none"> - при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику. |

