Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Согласована и рекомендована	**Утверждена**
к утверждению на заседании	
Педагогического совета	Приказом № 39
МБУ ДО «ДЮСШ»	МБУ ДО «ДЮСШ» 04.09.2019 г.
Протокол № 1	Директор
«28» августа 2019 г.	_____ А.А. Саблин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации: 8 лет
Уровень: базовый/углубленный

Разработчики программы:

Шишкина Д.С.– методист МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова;
Саблин А.А. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова

Рецензенты программы:

Кадомцева Т.Д. – зам. директора по УВР МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова
(ФИО рецензента) (Наименование организации рецензента)

Антонюк С.Д.- старший инструктор методист ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», профессор, к.п.н.___
(ФИО рецензента) (Наименование организации рецензента)

г. Кирсанов
2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ……

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы …..

1.2. Характеристика вида спорта ……

1.3. Минимальный возраст для зачисления детей на обучение ……...

1.4. Минимальное количество обучающихся в группах ……...

1.5. Срок обучения ……

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы

2. Учебный план ……..……..

2.1 Календарный учебный график ……

2.2 План учебного процесса ……...

2.3 Расписание занятий ……

3. Методическая часть образовательной программы……....

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.2. Объемы учебных нагрузок ……

3.3. Методические материалы ……

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей …….

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы ……

4. План воспитательной и профориентационной работы ……..

5. Система контроля и зачетные требования……..

6. Перечень информационного обеспечения ……

6.1. Список литературы ……

6.2. Перечень интернет ресурсов ……

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МБУ ДО «ДЮСШ».

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МБУ ДО «ДЮСШ», возраста и уровня подготовки учащихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

***1.1. Направленность Программы*:** физкультурно-спортивная.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро, мезо и макро циклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы:

Выявление одаренных детей и подготовка баскетболистов высокой квалификации, воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

Задачи программы:

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

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в волейболе на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего ***срока реализации программы 8 лет***).

1.2. Характеристика вида спорта «баскетбол»:

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Отличительные особенности баскетбола

- Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре.

- Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитание у занимающихся творческой инициативы.

- Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) ***Базовый уровень сложности*** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.
2) ***Углубленный уровень*** сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение.

В соответствии с ч. 2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до 18 лет). Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения по уровням сложности программы определен санитарно-эпидемиологическими требованиями с учетом дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г №27, а также Положением о МБУ ДО «ДЮСШ» в соответствии с ч.4 п.9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте свыше трех возрастов (Методические рекомендации, Москва 2007 г. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»).

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица, достигшие 8 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности (Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»), возможностями материально-технической базы учреждения.

Количество учащихся в группах по уровням и годам обучения утверждено Положением о МБУ ДО «ДЮСШ» в соответствии с ч. 4 п.9 приказа Минпросвещения РФ № 196 от 09.11.18г.

1.4. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления на этапы базового и углубленного уровней сложности

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группы
Базовый уровень сложности	1- год обуч.	15	25	8 лет
	2- год обуч.	14	20	9 лет

	3- год обуч.	14	20	10 лет
	4- год обуч.	12	14	11 лет
	5- год обуч.	12	14	12 лет
	6- год обуч.	10	12	13 лет
Углубленный уровень сложности	1- год обуч.	10	12	14 лет
	2- год обуч.	8	12	15 лет
	3- год обуч.	5	10	16 лет
	4- год обуч.	5	10	17 лет

1.5.Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня). (Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет).

Учебная нагрузка из расчета 46 недель.

Показатель учебной нагрузки	**Уровни сложности программы**				
	Базовый уровень сложности			**Углубленный уровень сложности**	
	1-2 годы обучения	**3-4 годы обучения**	**5-6 годы обучения**	**1 - 2 годы обучения**	**3-4 годы обучения**
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6

1.6. Планируемые результаты освоения программы:

Результатом освоения образовательной программы является:

<u>В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»</u> <u>для базового уровня:</u>

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и

спортом.

<u>В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:</u>

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий баскетболом;
- знание основ спортивного питания.

<u>В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:</u>

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе; приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

<u>В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:</u>

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по баскетболу;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий баскетболом.

<u>В предметной области «основы профессионального самоопределения» для</u>

углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта; формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта; знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

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

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных

судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

<u>В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:</u>

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

<u>В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:</u>

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

<u>В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:</u>

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года.

При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям.

Учебный план включает в себя уровни обучения: ***базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2).***

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:
обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления; специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:
обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления; специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

2.1. Календарный учебный график.

Базовый уровень сложности 1 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего	Аудиторные занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Каникулы **
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-4.01	05-11	12-18	19-25	26.01-1.02	02-08	09-15	16-22	23.02-1.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-5.04	06-12	13-19	20-26	27.04-3.05	4-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-5.07	06-12	13-19	20-26	27.07-2.08	03-09	10-16	17-23	24-31						
	Недел	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
1.	Обязательные предметные области	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4	5							5	5	5	191					
1.1	Теоретические занятия	1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1		1		1	1	1		1		1	к	к	к	к	к	к	1	1		27	27				
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1		1		1	1	1		1		1	к	к	к	к	к	к	1	1		27					
1.2	Практические занятия	3	2	3	4	3	5	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4							4	4	5	164					
1.2.1	Общая физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	к	к	к	к	к	к	2	2	3	81		81			
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	1		2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	к	к	к	к	к	к	2	2	2	83		83			
2.	Вариативные предметные области	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1							1	1	1	81					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	1		1	1	1				1	1	1	1		1	1		1	1	1	1		1	1	1			1	1	1		1	1		1		1			1		1	1		к	к	к	к	к	к				27		27			
2.2	Специальные навыки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	1	1	1	46		46			
2.3	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования								1								1										1														1				к	к	к	к	к	к				4		4			
2.4	Иные виды практических занятий												1								1										1					1									к	к	к	к	к	к				4		4			
3	Самостоятельная работа *	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																									
4	Аттестация	2																																		2																						
4.1	Промежуточная аттестация	2																																		2																				4			
	ИТОГО																																																										

Самостоятельная работа – 6 недель

** Каникулы – 6 недель

Базовый уровень сложности 2 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Всего	Аудиторные занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Каникулы **
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-4.01	05-11	12-18	19-25	26.01-1.02	02-08	09-15	16-22	23.02-1.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-5.04	06-12	13-19	20-26	27.04-3.05	4-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-5.07	06-12	13-19	20-26	27.07-2.08	03-09	10-16	17-23	24-31					
	недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
1.	Обязательные предметные области	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4	5							5	5	5	191				
1.1	Теоретические занятия	1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1		1		1	1	1		1		1	к	к	к	к	к	к	1	1		27	27			
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1		1		1	1	1		1		1	к	к	к	к	к	к	1	1		27				
1.2	Практические занятия	3	2	3	4	3	5	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4							4	4	5	164				
1.2.1	Общая физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	к	к	к	к	к	к	2	2	3	81		81		
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	1		2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	к	к	к	к	к	к	2	2	2	83		83		
2.	Вариативные предметные области	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1							1	1	1	81				
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	1		1	1	1				1	1	1			1	1		1	1		1		1	1	1			1	1			1	1							1		1	1		к	к	к	к	к	к				22		22		
2.2	Специальные навыки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	1	1	1	46		46		
2.3	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования								1				1				1			1							1			1					1		1				1				к	к	к	к	к	к				9		9		
2.4	Иные виды практических занятий												1								1										1					1									к	к	к	к	к	к				4		4		
3	Самостоятельная работа *	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																							
4	Аттестация		2																																			2														4				
4.1	Промежуточная аттестация		2																																			2														4			4	
	ИТОГО																																																			276	27	245	4	

Самостоятельная работа – 6 недель

** Каникулы – 6 недель

Базовый уровень сложности 3 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Сентябрь				29.09-05.10	Октябрь			27.10-02.11	Ноябрь				Декабрь				29.12-4.01	Январь			26.01-1.02	Февраль			23.02-1.03	Март				30.03-5.04	Апрель			27.04-3.05	Май				Июнь				29.06-5.07	Июль			27.07-2.08	Август				Всего	Аудиторные занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Каникулы **
		01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22		02-08	09-15	16-22	23-29		06-12	13-19	20-26		4-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31					
	Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
1.	Обязательные предметные области	6	4	6	6	6	6	7	6	5	5	6	3	4	5	5	5	4	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	7	6	6	3							4	5	5	239				
1.1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1			1	1		1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		к	к	к	к	к	к	1	1	1	37	37			
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1			1	1		1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		к	к	к	к	к	к	1	1	1	37				
1.2	Практические занятия	5	3	5	5	5	5	6	5	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	6	5	5	3							3	4	4	202				
1.2.1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	к	к	к	к	к	к	3	4	4	92		92		
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	2		2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	к	к	к	к	к	к	0	0	0	110		110		
2.	Вариативные предметные области	2	0	2	2	2	2	1	2	3	3	2	5	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	5							4	3	3	125				
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2		2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1		1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1					1	1	4	к	к	к	к	к	к	2	3	3	55		55		
2.2	Специальные навыки									1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	2	0	0	57		57		
2.3	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования									1	1		1	1						1											1		1	1					1						к	к	к	к	к	к				9		9		
2.4	Иные виды практических занятий				1	1							1			1																													к	к	к	к	к	к				4		4		
3	Самостоятельная работа *	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																								
4	Аттестация		4																																																			4				
4.1	Промежуточная аттестация		4																																																			4			4	
	ИТОГО																																																					368	37	327	4	

* **Самостоятельная работа – 6 недель**

**** Каникулы – 6 недель**

Базовый уровень сложности 4 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Сентябрь				29.09-05.10	Октябрь			27.10-02.11	Ноябрь				Декабрь				29.12-4.01	Январь			26.01-1.02	Февраль			23.02-1.03	Март				30.03-5.04	Апрель				27.04-3.05	Май				Июнь				29.06-5.07	Июль				27.07-2.08	Август				Всего	Аудиторные занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Каникулы **
		01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22		02-08	09-15	16-22	23-29		06-12	13-19	20-26		4-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31						
	Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
1.	Обязательные предметные области	6	4	6	6	6	6	7	6	5	5	6	3	4	5	5	5	4	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	6	7	6	6	3							4	5	5	239				
1.1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1			1	1		1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		к	к	к	к	к	к	1	1	1	37	37			
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1		1	1	1	1			1	1		1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1		к	к	к	к	к	к	1	1	1	37				
1.2	Практические занятия	5	3	5	5	5	5	6	5	5	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	5	6	5	5	3							3	4	4	202				
1.2.1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	к	к	к	к	к	к	3	4	4	92		92		
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	2		2	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	к	к	к	к	к	к	0	0	0	110		110		
2.	Вариативные предметные области	2	0	2	2	2	2	1	2	3	3	2	5	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	5							4	3	3	125				
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2		2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1		1	2	2	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2					1	1	4	к	к	к	к	к	к	4	3	3	55		55		
2.2	Специальные навыки									1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2		2	2	1	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	0	0	0	52		52		
2.3	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования									1	1		1	1						1	1	1	1								1		1	1				1	1	1					к	к	к	к	к	к				14		14		
2.4	Иные виды практических занятий				1	1							1			1																													к	к	к	к	к	к				4		4		
3	Самостоятельная работа *	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																									
4	Аттестация		4																																																				4				
4.1	Промежуточная аттестация		4																																																				4			4	
	ИТОГО																																																						368	37	327	4	

*** Самостоятельная работа – 6 недель**

**** Каникулы – 6 недель**

Базовый уровень сложности 5 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль				Август				Всего	ые	ские	ая	кулы
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-4.01	05-11	12-18	19-25	26.01-1.02	02-08	09-15	16-22	23.02-1.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-5.04	06-12	13-19	20-26	27.04-3.05	4-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-5.07	06-12	13-19	20-26	27.07-2.08	03-09	10-16	17-23	24-31					
	Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
1.	Обязательные предметные области	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	7	6	7	6	7	6	7							7	7	7	299				
1.1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	1	1	1	46	46			
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	1	1	1	46				
1.2	Практические занятия	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6							6	6	6	253				
1.2.1	Общая физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	к	к	к	к	к	к	3	3	3	115		115		
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	к	к	к	к	к	к	3	3	3	138		138		
2.	Вариативные предметные области	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3							3	3	3	157				
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	к	к	к	к	к	к	1	1	1	69		69		
2.2	Специальные навыки	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	к	к	к	к	к	к	2	2	2	70		70		
2.3	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования						1		1		1			1		1		1		1		1	1		1				1		1		1									1			к	к	к	к	к	к				14		14		
2.4	Иные виды практических занятий												1										1				1								1												к	к	к	к	к	к				4		4		
3	Самостоятельная работа *	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																									
4	Аттестация		1		1																															1		1															4				
4.1	Промежуточная аттестация		1		1																															1		1															4			4	
	ИТОГО																																																							460	46	410	4	

*** Самостоятельная работа – 6 недель**

**** Каникулы – 6 недель**

Базовый уровень сложности 6 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Сентябрь				29.09-05.10	Октябрь			27.10-02.11	Ноябрь				Декабрь				29.12-4.01	Январь			26.01-1.02	Февраль			23.02-1.03	Март				30.03-5.04	Апрель			27.04-3.05	Май				Июнь				29.06-5.07	Июль			27.07-2.08	Август				Всего	Аудиторные занятия	Практические занятия	промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы **
		01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22		02-08	09-15	16-22	23-29		06-12	13-19	20-26		4-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31						
	Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
1.	Обязательные предметные области	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	6	7	6	7	6	7	6	7							7	7	7	299					
1.1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	1	1	1	46	46				
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	к	к	к	к	к	к	1	1	1	46					
1.2	Практические занятия	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6							6	6	6	253					
1.2.1	Общая физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	к	к	к	к	к	к	3	3	3	115		115			
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	к	к	к	к	к	к	3	3	3	138		138			
2.	Вариативные предметные области	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	2	4	3							2	2	2	153					
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	к	к	к	к	к	к	1	1	1	69		69			
2.2	Специальные навыки	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	к	к	к	к	к	к	1	1	1	62		62			
2.5	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования					1	1		1				1	1		1		1	1	1		1	1		1		1		1		1	1	1		1										к	к	к	к	к	к				18		18			
2.6	Иные виды практических занятий				1										1				1				1																						к	к	к	к	к	к				4		4			
3	Самостоятельная работа *	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																									
4	Аттестация	1	1																																	1		1				1									1	1	1	8					
4.1	Промежуточная аттестация	1	1																																	1		1																4					
4.2	Итоговая аттестация																																									1									1	1	1	4					
	ИТОГО																																																						460	46	406	4	4	

* Самостоятельная работа – 6 недель

** Каникулы – 6 недель

Углубленный уровень сложности 1 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март					Апрель				Май				Июнь					Июль					Август				Всего	ые	ие	ая	Каникулы **
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-4.01	05-11	12-18	19-25	26.01-1.02	02-08	09-15	16-22	23.02-1.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-5.04	06-12	13-19	20-26	27.04-3.05	4-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-5.07	06-12	13-19	20-26	27.07-2.08	03-09	10-16	17-23	24-31					
	Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52					
1.	Обязательные предметные области	5	7	9	9	8	10	9	9	7	6	6	6	6	7	6	5	3	6	6	7	5	8	7	6	7	7	7	7	6	8	6	5	5	6	6	7	7	6	5	7	6	4	6							8	7	8	304				
1.1	Теоретические занятия	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1				2					1	1	1	1	1		2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	к	к	к	к	к	к	2	2	2	55	55			
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1				2					1	1	1	1	1		2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	к	к	к	к	к	к	2	2	2	55				
1.2	Практические занятия	4	5	7	7	6	8	7	7	6	4	5	5	5	6	5	5	3	6	4	7	5	8	7	5	6	6	6	6	6	6	5	4	4	4	5	6	5	5	4	5	4	3	5							6	5	6	249				
1.2.1	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	к	к	к	к	к	к	2	2	2	83		83		
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	2	3	5	5	4	6	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	2	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	к	к	к	к	к	к	4	3	4	166		166		
2.	Вариативные предметные области	3	5	3	3	4	2	3	3	5	6	6	6	6	5	6	7	9	6	6	5	7	4	5	6	5	5	5	5	6	4	6	7	7	6	6	5	5	6	7	5	6	8	6							4	5	4	244				
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1		1	1							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			4	1	1	2	1	к	к	к	к	к	к	3	2	2	55		55		
2.2	Специальные навыки										2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2		2	2	2	к	к	к	к	к	к				98		98		
2.3	Судейская подготовка	1	2			2		1	1	2	2	2	2		1			2	1	2	2	2		1	1					1		2	2	4	3	2	2	2	1	1	2	1	3	2	к	к	к	к	к	к				55		55		
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1	1	1					1		1							2	1		2																					1	1	к	к	к	к	к	к	1	1		14	14			
2.5	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования													2		2	3	3															2						2		2	2			к	к	к	к	к	к				18		18		
2.6	Иные виды практических занятий																																												к	к	к	к	к	к		2	2	4		4		
3	Самостоятельная работа *	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																								
4	Аттестация	4																																																				4				
4.1	Промежуточная аттестация	4																																																				4			4	
	ИТОГО																																																					552	69	479	4	

* Самостоятельная работа – 6 недель

** Каникулы – 6 недель

Углубленный уровень сложности 2 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Сентябрь				-	Октябрь			-	Ноябрь				Декабрь				29.12-4.01	Январь			26.01-1.02	Февраль			23.02-1.03	Март				30.03-5.04	Апрель				27.04-3.05	Май				Июнь				29.06-5.07	Июль				27.07-2.08	Август			Всего	Аудиторные занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	Каникулы **
		01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22		02-08	09-15	16-22	23-29		06-12	13-19	20-26		4-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31						
	Неде	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52						
1.	Обязательные предметные области	5	7	9	9	8	10	9	9	7	6	6	6	6	7	6	5	3	6	6	7	5	8	7	6	7	7	7	7	6	8	6	5	5	6	6	7	7	6	5	7	6	4	6							8	7	8	304				
1.1	Теоретические занятия	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1				2					1	1	1	1	1		2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	к	к	к	к	к	к	2	2	2	55	55			
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1				2					1	1	1	1	1		2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	к	к	к	к	к	к	2	2	2	55				
1.2	Практические занятия	4	5	7	7	6	8	7	7	6	4	5	5	5	6	5	5	3	6	4	7	5	8	7	5	6	6	6	6	6	6	5	4	4	4	5	6	5	5	4	5	4	3	5							6	5	6	249				
1.2.1	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	к	к	к	к	к	к	2	2	2	83		83		
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	2	3	5	5	4	6	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	2	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	к	к	к	к	к	к	4	3	4	166		166		
2.	Вариативные предметные области	3	5	3	3	4	2	3	3	5	6	6	6	6	5	6	7	9	6	6	5	7	4	5	6	5	5	5	5	6	4	6	7	7	6	6	5	5	2	7	5	6	8	6							4	5	4	240				
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1		1	1							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			4	1	1	2	1	к	к	к	к	к	к	3	2	2	55		55		
2.2	Специальные навыки										2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2		2	2	2	к	к	к	к	к	к				94		94		
2.3	Судейская подготовка	1	2			2		1	1	2	2	2	2		1			2	1	2	2	2		1	1				1	1		2	2	4	3	2	2	2		1	2	1	3	2	к	к	к	к	к	к				55		55		
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1	1	1					1		1							2	1		2																					1	1	к	к	к	к	к	к	1	1		14	14			
2.5	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования													2		2	3	3									1	1					2								2	2			к	к	к	к	к	к				18		18		
2.6	Иные виды практических занятий																																												к	к	к	к	к	к		2	2	4		4		
3	Самостоятельная работа *	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера																																																									
4	Аттестация	4																																					4															8				
4.1	Промежуточная аттестация	4																																																				4			4	
4.2	Итоговая аттестация																																						4															4			4	
	ИТОГО																																																					552	69	475	8	

* Самостоятельная работа – 6 недель

** Каникулы – 6 недель

2.2.План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6 -й год	1 год	2 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Общий объем часов	***4600***	***276***	***276***	***368***	***368***	***460***	***460***	***552***	***552***
1.	***Обязательные предметные области***	***2768***	***191***	***191***	***239***	***239***	***299***	***299***	***304***	***304***
1.1.	Теоретические занятия	456	27	27	37	37	46	46	55	55
1.2.	Теоретические основы физической культуры и спорта	456	27	27	37	37	46	46	55	55
1.3.	Практические занятия	2312	164	164	202	202	253	253	249	249
1.4.	Общая физическая подготовка	576	81	81	92	92	115	115	-	-
1.5.	Общая и специальная физическая подготовка	358	-	-	-	-	-	-	83	83
1.6.	Вид спорта	1378	83	83	110	110	138	138	166	166
2.	***Вариативные предметные области***	***1771***	***81***	***81***	***125***	***125***	***157***	***153***	***244***	***240***
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	533	27	22	55	55	69	69	55	55
2.2.	Специальные навыки	775	46	46	57	52	70	62	98	94
2.3.	Судейская подготовка	238	-	-	-	-	-	-	55	55
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	90							14	14
2.5.	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	104	4	9	9	14	14	18	18	18
2.6.	Иные виды практических занятий	32	4	4	4	4	4	4	4	4
3.	***Самостоятельная работа***	***Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера***								
4.	Аттестация	52	4	4	4	4	4	8	4	8
4.1.	Промежуточная аттестация	40	4	4	4	4	4	4	4	4
4.2.	Итоговая аттестация	12						4		4

2.3. Расписание занятий

Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера- преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занима- ющихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях (приложение №1).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям этапам (периодам) подготовки.

Программа занятий рассчитана на 8 лет обучения баскетболу и воспитания детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Группы базового уровня сложности первого года обучения начинают образовательный процесс с 15 сентября. С 1 сентября по 15 октября ведется индивидуальный отбор детей.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов по ОФП и СФП и требований Единой Всероссийской спортивной классификации).

Основными критериями оценки занимающихся на этапе базового уровня сложности являются; регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно- тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований.

Продолжительность учебного года при реализации программы составляет 46 недель в соответствии с учебным планом учреждения непосредственно в условиях учреждения.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года. В каникулярное время в учреждении открывается в установленном порядке спортивно- оздоровительный лагерь с дневным пребыванием, проводятся учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана.

В июле-августе устанавливаются каникулы продолжительностью 4-6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера- преподавателя.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недель-

ного режима работы для данной группы на 46 недель.

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки:

С 1 по 6 год обучения – базового уровня сложности

С 1 по 2 год обучения – углубленный уровень сложности

<u>Этап базового уровня сложности (периоды: 1-й, 2-й, 3-й , 4-й, 5-й,6-й год обучения);</u>

На этап базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный конкурсный отбор. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня сложности (1-6 года обучения).

Индивидуальный отбор поступающих в учреждение проводит приемная комиссия. Работа приемной комиссии осуществляется в соответствии с «Положением о приемной и апелляционной комиссиях МБУ ДО «ДЮСШ».

Индивидуальный отбор поступающих проводится с 1 сентября по 15 октября текущего года. Допуск к прохождению индивидуального отбора осуществляется после приема заявления и документов, регистрации заявления о зачислении ребенка в учреждение на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта «Баскетбол». Образец заявления, а также исчерпывающий перечень необходимых документов и фотоматериалов приведены в «Положении о порядке и условиях приема, перевода, отчисления и восстановления граждан в МБУ ДО «ДЮСШ» на сайте организации.

Продолжительность этапа базового уровня сложности составляет 6 лет. На этапе базового уровня сложности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на этапы углубленного уровня сложности.

Этап углубленного уровня сложности (периоды: 1-й, 2-й год обучения);

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, прошедших необходимый базовый уровень сложности не менее 1 года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

<u>Основными задачами этапов спортивной подготовки являются:</u>

Этап базового уровня сложности

Основнои принцип работы в этих группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого на занятиях групп базового уровня сложности решаются следующие задачи:

- Укрепление здоровья, содеи ствие физическому развитию и разностороннеи физическои подготовленности.
- Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движении , быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющеи ся обстановке, скоростно силовые).

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
- Начальное обучение тактическим деи ствиям в нападении и защите.
- Выполнение нормативных требовании по видам подготовки.
- Привитие навыков соревновательнои деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стои кого интереса к занятиям баскетболом.
- Первичныи отбор способных к занятиям баскетболом детеи .
- В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая. ОФП в первыи год обучения основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнеи шем будет способствовать формированию устои чивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздеи ствие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкои атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умении владеть мячом, согласовывать свои деи ствия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Техническая подготовка. Основнои задачеи техническои подготовки детеи является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлеи , передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которои в дальнеи шем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностеи , которые лежат в основе тактического мышления и тактических деи ствии , овладение индивидуальными деи ствиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующеи подготовки в упражнениях необходимо использовать игровои метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе - сопряженное воздеи ствие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

В пятыи и шестои год обучения в группах базового уровня сложности по-прежнему основное внимание концентрируется на физическои и техническои подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако несколько

уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умении и тактических деи ствии . Увеличивается количество игр.

Этап углубленного уровня сложности.

Основнои принцип работы в группах углубленного уровня сложности в период начальнои специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровои специализации.

Задачи подготовки этапа углубленного уровня сложности:

- Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общеи физическои подготовленности
- Развитие специальных способностеи , необходимых для совершенствования техники и тактики.
- Прочное овладение основами техники и тактики.
- Определение игровои функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.
- Овладение основами тактики командных деи ствии , приближение тренировочных занятии к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательнои деятельности (по баскетболу).
- Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
- Приобретение навыков в организации и проведении соревновании по баскетболу.
- Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требовании по видам подготовки.

В группах углубленного уровня сложности в результате уменьшения объема общеи физическои подготовки значительно увеличивается объем тактическои и игровои подготовки. Таким образом, основнои задачеи подготовки в данном возрасте является приобщение детеи к спортивнои деятельности.

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки на этапе базового уровня сложности.

Основное внимание должно быть обращено на ***формирование специальных физических качеств.*** В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторныи метод.

При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростнои техникои . В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочеи фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактическои подготовки:

расширение арсенала индивидуальнои тактики, основаннои на изученных приемах техники;

воспитание навыков взаимодеи ствии двух, трех человек и командных:

изучение специфики игровых функции , развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодеи ствии .

Овладение навыками командных деиствии должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функции . Задачи тактическои подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка носит целенаправленныи характер. На этом этапе используют все средства игровои подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретнои направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникои и ориентировкои в условиях высокои физическои нагрузки.

Овладение тактикои игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умении . Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнеи шего совершенствования. На этапе начальнои специализации (1 год обучения) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждыи занимающии ся обязан научиться в равнои степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юныи баскетболистовладеет этим комплексом навыков и умении и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физическои нагрузке и недостаточныи уровень физическои работоспособности.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность.

При выполнении игровых упражнении следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форои или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнении .

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностеи.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятии высоких спортивных результатов (на этапах начальнои подготовки и начальнои спортивнои специализации);

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятии необходимо соблюдать рациональныи режим,

обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежнои основои успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенныи фонд умении и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивнои тренировки.

Планирование подготовки.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основной для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря Всероссийских, зональных, областных, окружных, городских и внутришкольных.

3.2.Процентное соотношение объемов нагрузки уровням сложности.

№ п/п	Базовый уровень сложности						
	Наименование	**1 год**	**2 год**	**3 год**	**4 год**	**5 год**	**6 год**
1	Теоретические основы	10%	10%	10%	10%	10%	10%
2	ОФП	30%	30%	25%	25%	25%	25%
3	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
4	Различные виды спорта, подвижные игры	10%	10%	15%	15%	15%	15%
5	Специальные навыки	20%	20%	20%	20%	20%	20%
	ИТОГО	100%	100%	100%	100%	100%	100%

№ п/п	Углубленный уровень сложности		
	Наименование	1 год	2 год
1	Теория	10%	10%
2	Общая и СФП подготовка	15%	15%
3	Вид спорта	30%	30%
4	Различные виды спорта	10%	10%
	Судейская практика	10%	10%
5	Специальные навыки	20%	20%
	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%
	ИТОГО	100%	100%

3.3. Методические материалы.

Теоритическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и

тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнован ий.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и п одготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№	**Темы**	**Базовый уровень сложности**						**Углубленный уровень сложности**	
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**1**	**2**
1	История развития спорта	4	4	6	6	7	7		
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	4	4	5	5		
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	4	4	5	5	7	7		
4	Гигиена баскетболиста	3	3	4	4	5	5		
5	Режим дня	3	3	4	4	5	5		
6	Основы закаливания организма	3	3	4	4	6	6		
7	Здоровый образ жизни	4	4	6	6	6	6		
8	Основы здорового питания	3	3	4	4	5	5		
9	История развития баскетбола							6	6
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.							7	7
11	Этические вопросы спорта							7	7
12.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил							7	7
13	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, условия выполнения этих норм и требований.							6	6
14	Возрастные особенности детей и подростков.							7	7

15	Влияние на спортсмена занятий баскетболом							7	7
16	Основы спортивного питания							8	8
	Всего часов в год	28	28	37	37	46	46	55	55

Основы многолетней тренировки спортсменов.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положении , которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностеи . В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детеи и подростков.
Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективнои

подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детеи , имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности.

Прежде всего это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностеи . Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношеи , имеются большие различия в становлении физических кондиции . Без учета этих особенностеи невозможно рационально построить тренировочныи процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не

совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общеи выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собои разные физиологические механизмы.

Физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

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

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову,

на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

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

«городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

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

Техническая подготовка

Приемы игры	**Базовый уровень сложности**	**Углубленный уровень сложности**
	Год обучения	

	1-й	2-й	3-й	4--й	5-й	6-й	1-й	2-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+					
Остановка прыжком		+	+					
Остановка двумя шагами		+	+					
Повороты вперед	+	+	+					
Повороты назад	+	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+						
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками сниз (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками с места	+	+						
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+				
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой сверх		+	+					
Передача мяча одной рукой от головы		+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+	+	+	+

Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой с места	+	+						
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+						
Ведение мяча по прямой	+	+	+					
Ведение мяча по дугам	+	+						
Ведение мяча по кругам	+	+	+					
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+

Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Приемы игры	**Базовый уровень сложности**						**Углубленный уровень сложности**	
	Год обучения							
	1-й	**2-й**	**3-й**	**4-й**	**5-й**	**6-й**	**1-й**	**2-й**
Выход для получения мяча	+	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+	+					
Розыгрыш мяча			+	+	+			
Атака корзины	+		+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+		+	+				
Заслон				+	+	+	+	+
Наведение			+	+	+	+	+	+
Пересечение			+	+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+
Малая восьмерка					+	+	+	+
Скрестный выход				+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон					+	+	+	+
Наведение на двух игроков					+	+	+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+
Система нападения через центрового					+	+	+	+
Система нападения без центрового					+	+	+	+
Игра в численном большинстве						+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+

Тактика защиты.

Приемы игры	**Базовый уровень сложности**	**Углубленный уровень**

							сложности	
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	1-й	2-й
Противодействие получению мяча	+	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка			+	+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+	+	+
Проскальзывание					+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+
Против малой восьмерки					+	+	+	+
Против скрестного выхода					+	+	+	+
Против сдвоенного заслона					+	+	+	+
Против наведения на двух					+	+	+	+
Система личной защиты			+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты						+	+	+
Система смешанной защиты							+	+
Система личного прессинга						+		+
Система зонного прессинга							+	+
Игра в большинстве					+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+

Восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подго- товки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Инструкторская и судейская практика.

№ п/п	Виды подготовки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		Год обучения							
		1	2	3	4	5	6	1	2
1.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	55	55

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев- нований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям. Руководить командой своей группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведении первенства ДЮСШ по баскетболу. Вести протокол игры.

Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером - преподавателем. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

Судить игры в качестве судьи в поле.

Медицинский контроль.

Врачебный контроль за учащимися осуществляется врачом учреждения, а при его отсутствии по договору с ЦРБ города Кирсанова.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий спектр разнообразных методов.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в баскетболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей баскетбола.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям баскетболом, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями.

Ненадежны для определения истинной одаренности баскетболиста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к баскетболу. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и

развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков. Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы. Безусловно, и стабильные показатели улучшаются под влиянием тренировки, однако величина их изменения во многом зависит от природных предпосылок. В первую очередь всегда обращают внимание на рост. Высокорослые представители являются наиболее интересными юными кандидатами в баскетболисты. При этом надо не забывать смотреть на гибкость ребенка. При организации физического воспитания нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление. Также в видах физической деятельности, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила.

Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно- силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. После смотрят на скоростные способности, понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. В баскетболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Особое место в физической подготовке занимают выносливость циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, передвижение на лыжах и кроссовый бег. По продолжительности и интенсивности работы спортсмена. Освоение техники баскетбола в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Баскетболисты, у которых недостаточно развит вестибулярный анализатор, обычно с трудом осваивают программный материал, они испытывают затруднения в усвоении технических движений и сохранении равновесия.

Л. В. Капысова (2002) выделила 16 показателей морфофункционального и моторного компонента для оценки специальной одаренности юных баскетболистов по трехбалльной шкале. Диагностика одаренности юных баскетболистов и их потенциальный уровень развития осуществляется согласно набранным каждым игроком баллов. Это позволяет количественно оце- нить и избирательно, и, вместе с тем, в целом одаренность ребенка для занятий баскетболом.

Градации оценок морфофункционального и моторного компонента

одаренности юных баскетболистов 8 лет для начального отбора и прогнозирования результатов

Показатели	Оценка в баллах		
	1	2	3
Длина тела, см	< 128	128 – 137	> 137
Рост, стоя с вытянутыми руками, см	< 159	159 – 172	> 172
Размах рук, см	< 126	126 – 137	> 137
Обхват грудной клетки, см	< 61,5	61,5 – 66,5	> 66,5
Вес, кг	< 24,5	24,5 – 31,5	> 31,5
Критическая частота световых мельканий, Гц	< 36,8	36,8 – 38,8	> 38,8
Пропускная способность мозга, бит/с	< 0,383	0,383 – 1,043	> 1,043
Максимальная прыгучесть, см	< 13,5	13,5 – 21,0	> 21,0
Быстрота отталкивания при выполнении вертикального прыжка, с	> 0,225	0,225 – 0,157	< 0,157
Максимальная анаэробная работоспособность (МАР), Вт	< 8,25	8,25 – 12,55	> 12,55
Время бега 6 м, с	> 1,8	1,8 – 1,58	< 1,58
Двигательная координация, град	< 222	222 – 282	> 282
Интегральный показатель координации	< 0,194	0,194 – 0,246	> 0,246
Время реакции рук, с	> 0,368	0,368 – 0,294	< 0,294
Время реакции ног, с	> 0,455	0,455 – 0,343	< 0,343
Время реакции выбора, с	> 0,533	0,533 – 0,423	< 0,423

Экспериментальные исследования Л. В. Капысовой (2002) показали также, что у юных баскетболистов 7-8 лет, поделенных на две группы – медиантов (дети с типичным, близким к среднему, биологическим развитием) и ретардантов (дети с отклонением в биолгическом развитии в сторону замедления в пределах 1-2х лет) в соответствии с их биологическим возрастом, – практически нет различий по психофизиологическому состоянию и физическим данным. При учете того, что по всем морфологическим показателям медианты опережают ретардантов, можно сделать вывод о большей перспективности ретардантов с точки зрения профессионального продолжения карьеры.

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности

К проведению учебных занятий допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, обученные безопасным методам и приемам работ, а также первичный, повторный и (при необходимости) внеплановый инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

Продолжительность рабочего дня не должна превышать 8 часов, начало рабочего дня - в соответствии с учебным расписанием, обеденный перерыв - не позднее чем через четыре часа после начала рабочего дня.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности;
- возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим не токоведущим частям незануленного оборудования, к токоведущим частям оборудования.

К занятиям баскетболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми учащимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в

«Журнале по охране труда».

Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы учащиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Весь используемый спортинвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Опасные факторы, способствующие получению травмы учащимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии;
- столкновение игроков, удар мячом;
- игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

После перенесённых травмы или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения.

За нарушение требований инструкции участники учебно-тренировочных занятий несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны груда.

Требования безопасности перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен:

Быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления баскетболного щита;
- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в
- исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;
- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;
- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их дейс твия,
- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;
- отсутствие на уровне, не превышшощем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, неструганых досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;
- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин и т.п.);
- отсутствие на территории костров.

За 15 минут до начала занятий:

- встретить учащихся, проводить в раздевалку;
- проверить наличие спортивной формы у учащихся, при несоответствии ее не допускать учащихся к занятиям;
- проверить отсутствие у занимающихся колющих и острых предметов;
- проверить отсутствие на руках занимающихся свежих мозолей;
- проверить отсутствие у занимающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;
- напомнить учащимся о правилах безопасности при занятиях.

Выдать учащимся необходимый инвентарь.

При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводить.

Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

Общие требования безопасности во время занятий.

Тренер-преподаватель:

Во время учебно-тренировочных занятии неотлучно находится с учащимися.

Начинает занятия с учащимися с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.

Обучает учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении.

Знакомит учащихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.

Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) следит за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.

Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину.

Внимательно следит за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки для учащихся устанавливать в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у учащихся признаков утомления или недомогания отправляет их к врачу.

Следит, чтобы во время учебно-тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов.

Поручает учащимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, учащиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Следит за правильным пользованием учащимися душем, туалетными кабинами и шкафчиками.

При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:

Допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности па занятиях по спортивным и подвижным играм.

Ославлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.

Передоверять кому-либо вверенных работник)'детей без разрешения на это директора.

Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортинвентарь. Во время проведения занятий в помещении (на площадке) не должно быть никаких посторонних предметов и посторонних лиц.

Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.

Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.

Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

Поручать учащимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.

Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

Дополнительные меры безопасности.

Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

Учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

Перед обработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике все способов падения и приземления.

Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

Не допускать, чтобы учащиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

Требования безопасности по окончании занятий

- Организованно вывести учащихся из зала или со спортивной площадки.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.
- Закрыть все окна, форточки, двери.
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- Отключить электроосвещение.
- О всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально зна-

чимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитательная работа с юными баскетболистами в МБУ ДО «ДЮСШ» направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в зале баскетболист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы.

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Инструктажи с учащимися по охране труда	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
2.	Праздник «Посвящения в юные спортсмены»	Октябрь	Директор
3.	Тематические родительские собрания	Октябрь	Тренеры-преподаватели
4.	Веселые старты на призы деда Мороза	Декабрь	Тренеры-

			преподаватели
5.	Праздник, посвященный дню защитника Отечества	Февраль	методист
6.	День снега	Февраль	Тренеры-преподаватели
7.	День открытых дверей	Май	Администрация ДЮСШ
8.	Праздник «День выпускника»	Июнь	Администрация ДЮСШ
9.	Выполнение мероприятий Программы развития и Плана профориентационной работы	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели

План профориентационной работы

Цель: Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения учащихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера- преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширение возможностей социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования;
- формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе.

Профориентационная работа.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Изучение личности учащегося (анкетирование с целью профессионального самоопределения)	Сентябрь-октябрь	методист
2.	Проведение бесед на спортивную тематику: истории развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд тренера-преподавателя; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества.	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
4.	Приобретение практических навыков судейства внутришкольных и городских соревнований и других мероприятий	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели

5.	Индивидуальные беседы, диспуты, встречи со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками школы.	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
6.	Изучение специальной литературы по избранной профессии и др.	В течении учебного года	Самостоятельная работа учащихся
7.	Организация встреч с ветеранами спорта	В течении учебного года	Администрация ДЮСШ
8.	Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс- конференций с ведущими тренерами и их спортсменами	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели, Администрация ДЮСШ
9.	Оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей".	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
10.	Проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
11.	Оказание помощи тренеру-преподавателю на тренировках и во внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли старшего в группе.	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели
12.	Организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др.	В течении учебного года	Тренеры-преподаватели

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Медико-биологический контроль

При любой форме тренировочной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля:

- определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо- физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп;
- сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- Определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом.
- Обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов.
- Систематическое наблюдение за физическим и психо- эмоциональным состоянием баскетболистов.
- Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий.
- Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов.
- Медицинское обеспечение соревнований по баскетболу.

- Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.

Ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Плановая диспансеризация, углубленный медицинский осмотр проводится один раз в год для групп базового уровня сложности, два раза в год групп углубленного уровня сложности с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья.

Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании. (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ № 613н от 09.08.2010).

Врачебно-педагогический контроль

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой тренировочных занятий.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

- Изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам.
- Изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся.
- Оценка общей и специальной тренированности.
- Текущее и перспективное планирование тренировочных занятий.
- Выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

В педагогическом контроле применяются:

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и

соревнований. Тренер-преподаватель наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач.

Зачетные требования к спортивной подготовке.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в соответствии с «Поло-

жением о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБУ ДО «ДЮСШ»

Для тестирования уровня освоения Программы по предметным областям «Общая и специальная физическая подготовка», «вид спорта» используют комплексы контрольных упражнений.

Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация) и технического мастерства по избранному виду спорта. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетнеи спортивнои подготовки с учетом возрастных закономерностеи становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятии , уровнем физическои подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап базового уровня сложности зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителеи , достигшие 8 летнего возраста и старше, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача. Зачисление на этап базового уровня сложности в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальныи отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения даннои предпрофессиональнои программы.

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности 1-го года обучения.

Контрольные упражнения	**пол**	**Контрольные нормативы**		
		«3»	**«4»**	**«5»**
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места	Мальчики Девочки	120 95	125 100	130 110
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики Девочки	14 11	18 13	22 15
Бег 20 м., с	Мальчики Девочки	5,9 6,0	5,6 5,8	5,3 5,6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики Девочки	80 70	90 80	100 90
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики Девочки	1,32 1,48	1,25 1,35	1,18 1,22
Раздел «Техническая подготовленность»				

Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики Девочки	16,0 13,9	14,0 12,7	12,0 11,5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики Девочки	17,7 18,0	16,8 17,1	15,9 16,2
Передачи мяча, с., поподания	Мальчики Девочки	17,9 17,2	17,2 16,6	16,5 16,0
Дистанционные броски, %	Мальчики Девочки	15 15	22 22	32 32

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу базового уровня сложности 2,3-го года обучения.

Контрольные упражнения	**пол**	**Контрольные нормативы**		
		«3»	**«4»**	**«5»**
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места	Мальчики Девочки	120 115	135 130	150 145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики Девочки	11 9	18 16	25 23
Бег 20 м., с	Мальчики Девочки	5,5	5,0 5,3	4,5 4,8
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики Девочки	100 90	110 100	120 110
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики Девочки	1,25 1,40	1,20 1,30	1,15 1,20
Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики Девочки	13,0 13,2	12,0 12,2	11,5 11,8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики Девочки	16,5 17,2	16,0 16,5	15,5 16,0
Передачи мяча, с., попадания	Мальчики Девочки	15,9 16,2	15,2 15,6	15,0 15,4
Дистанционные броски, %	Мальчики Девочки	15 10	20 15	25 20

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы базового уровня сложности 4,5,6-го года обучения.

Контрольные упражнения	**пол**	**Контрольные нормативы (на начало года)**								
		«3» балла			**«4» балла**			**«5» баллов**		
		4	**5**	**6**	**4**	**5**	**6**	**4**	**5**	**6**
Раздел «Физическая подготовленность»										
Прыжок в длину с места	Мальчики	160	165	170	170	175	180	175	180	190
	Девочки	150	155	160	155	160	165	160	165	170
Выпрыгивание	Мальчики	30	32	35	32	38	40	35	40	43

вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Девочки	25	30	35	30	35	38	35	38	40
Бег 20 м., с	Мальчики	4,4	4.2.	4,0	4,2	3.8.	3.7.	4,0	3.6.	3.5.
	Девочки	4,7	4.6.	4.5.	4,5	4.3.	4.2.	4,3	4.1.	4.0.
Раздел «Техническая подготовленность»										
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	11,2	11.0.	10.6	11,0	10.7.	10.3	10,7	10.2.	10.0.
	Девочки	11,7	11.5.	11,0	11,2	11.2.	10.7.	11,0	10.5.	10.3.
Скоростное ведение мяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14,8	14.6.	14.4.	14,6	14.0.	13.8.	14,0	13.7.	13.4.
	Девочки	15,8	15,5.	15,2.	15,5	15.0.	14.6.	15,0	14.2.	14.0.
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	14,8	14.5.	14.2	14,5	14,0.	13.5.	14,0	13.5.	12.9.
	Девочки	15,3	14.9.	14.5.	14,9	14.3.	13.7.	14,3	13.8.	13.5.
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	26	30	32	30	32	34	32	35	37
	Девочки	22	25	30	25	31	32	30	32	34
Челночный бег 40сек. на 28метров, в метрах	Мальчики	120	130	140	140	150	165	160	170	175
	Девочки	100	115	125	120	140	150	150	160	170
Бег 600метров	Мальчики	2.40,0	2.28.7.	2,18.4.	2.24,8	2.15.2.	2,06.6.	2.10,1	2.05.0.	2.00.8.
	Девочки	2.51,0	2.40.6.	2.34.1.	2.40,5	2.30.4.	2.20.7.	2.28,3	2.20.0.	2.12.7.

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Группы углубленного уровня сложности формируются на конкурснои основе из здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе базового уровня сложности (не менее 2 лет), и выполнившие требования по зачислению на этап углубленного уровня сложности, перевод по годам обучения на этапе углубленного уровня сложности.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы углубленного уровня сложности 1,2 -го года обучения.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)					
		«3» балла		«4» балла		«5» баллов	
		1	2	1	2	1	2
Раздел «Физическая подготовленность»							
Прыжок в длину с места	Мальчики	170	175	185	190	190	195
	Девочки	160	170	165	175	170	185
	Мальчики	40	42	42	44	44	46
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Девочки	32	34	34	38	40	42

Бег 20 м., с	Мальчики	4.0.	3.8	3.9.	3.7	3.5.	3.4.
	Девочки	4.4.	4.3	4.3.	4.1	4.0.	3.9.
Раздел «Техническая подготовленность»							
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	10.4	10.2	10.1	9.9	9.9	9.7.
	Девочки	10.7	10.5	10.4	10.2	10.2	9.9
Скоростное ведение мяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14.2.	13.9	13.7	13.4.	13.2	12.8
	Девочки	14.8.	14.2	14.4	13.9	13.8	13.3
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	13.6.	13.4	13.1	13.0	12.7.	12.5
	Девочки	14.0	13.8	13.8	13.6	13.2.	13.0.
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	34	36	36	38	38	40
	Девочки	32	34	34	36	36	38
Челночный бег 40сек. На 28метров	Мальчики	150	160	170	180	184	188
	Девочки	140	150	155	165	165	175
Бег 600метров	Мальчики	2.12.0	2.06.4	2.04.2	2.00.9	1.55.0	1.48.5
	Девочки	2.28.1	2.20.0	2.18.5	2.11.8	2.06.1	2.02.0

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Комплектование групп спортивнои подготовки, а также планирование тренировочных занятии (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разнои направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития учащихся.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревновании фиксируются в протоколах соревновании и в классификационнои книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Требования по зачислению и перевода в группы по годам обучения

Требования	**Базовый уровень сложности**						**Углубленный уровень сложности**	
	1.	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**1**	**2**
Минимальный возраст для зачисления	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Медицинские требования	Допуск занятиям						Медицинское обследование 1 раз в год	
Основание для зачисления	Выполнение контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП							
	-		Юношеский разряд				Спортивный разряд	
	Участие в городских соревнованиях		Участие в городских соревнованиях не менее 2-х				Участие в городских и областных соревнованиях (не менее 3-х)	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%						Не менее 93%	

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Оценка технической подготовленности

Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (сек.)

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1.Список литературы

1. Закон «Об образовании в Российской федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 15 ноября 2018 г. № 939.
3. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», утвержденный приказом Министерства спорта РФ 10 апреля 2013 г. N 114.
4. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007г.
5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М., 1997г.
6. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
7. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
8. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.:2004.
9. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
10. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001.
11. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск: Беларусь, 2005.
12. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск: Беларусь, 2000.
13. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией М. Портнова.- М.: 2004.
14. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
15. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
16. Спортивные игры. (под общей редакцией Н.П. Воробьёва). М.: Просвещение, 1975.

17. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2006.
18. А.Я Гомельский «Академия баскетбола» – М. А Генетю «ФАИР», 2007.
19. Е.Р.Яхонтов «Техническая и тактическая подготовка баскетболиста», ДО-ИФК им. П.Ф.Лесгафта 2003
20. Е.Р.Яхонтов «Подготовительные игры в баскетболе» ГДОИФК им. Ф.Лесгафта 2004г.

6.2. Перечень интернет-ресурсов

www.basketlessons.net
www.ballplay.narod.ru
mba-basket.ru
www.basket.ru
А.Я.Гомельский «Академия баскетбола» - М. А Генетю «ФАИР», 2007;
А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Полынья, 1986.
Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт, 1987.

Поисковые системы:
http://www.ya.ru/, http://www.yandex.ru/ – Яндекс
http://www.rambler.ru/ – Рамблер

Образование. Федеральный уровень:
http://www.cs-network.ru/ - Всероссийский портал общественно-активных школ
http://pedsovet.org/ - Всероссийский Интернет-педсовет http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
http://www.mon.gov.ru/ - Министерство образования и науки РФ
http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
http://kpmo.ru, http://ural.kpmo.ru – Комплексные проекты модернизации образования http://school-collection.edu.ru/ - Коллекция цифровых образовательных ресурсов http://window.edu.ru/ - Единое окно доступа к образовательным ресурсам
http://fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://www.fio.ru/ - Федерация Интернет Образования
www.basketlessons.net www.ballplay.narod.ru.

Приложение №1.

Утверждено

Приказом № ___
МБУ ДО «ДЮСШ» «____»_____.2019 г.
Директор
_____ А.А. Саблин

Расписание учебных занятий на 2019/2020 учебный год

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник