

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
по игровому виду спорта
«БАСКЕТБОЛ»**

Базовый и углубленный уровни сложности

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
муниципального образования Щербиновский район
станция Старощербиновская
Срок реализации программы – (8 лет) - 2022-2029 гг.**

Авторы:

Унярха М.Е. – заместитель директора по УВР

Лысенко А.В. – инструктор-методист

Белобров Е.Д. – тренер – преподаватель

СОГЛАСОВАНА

на заседании педагогического совета

МБУ ДО ДЮСШ

ст. Старощербиновская

от «4» августа 2022 года

протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБУ ДО ДЮСШ

ст. Старощербиновская

от «4» сентября 2022 года №2



станция Старощербиновская

2022 год

Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода учащихся в группы более высокой квалификации.

1	Пояснительная записка	4
---	-----------------------	---

1	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
2	Характеристика вида спорта (баскетбола) и его особенности	6
3	Структура системы спортивной многолетней подготовки. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	8
4	Минимальное количество обучающихся в группах	9
5	Срок обучения	0
6	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	1
7	Условия реализации образовательной программы	5
2	Учебный план	8
1	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта по годам обучения	7
2	Учебная нагрузка	8
3	План учебного процесса	9
4	Календарный учебный график	0
5	Расписание учебных занятий	1
6	Минимальные показатели соревновательной нагрузки	2
3	Методическая часть	3
3	Методика и содержание работы по предметным областям	3
3	Рабочие программы по предметным областям	3
3	Объемы учебных нагрузок	4
4	Методические материалы	5
5	Методы выявления и отбора одаренных детей	8
6	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	6
3	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса	3
4	План воспитательной и профориентационной работы	5
4	План воспитательной работы	3
4	План профориентационной работы	5
5	Система контроля и зачетные требования	6
5	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	6
5	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	6
6	Перечень информационного обеспечения	3
6	Список литературы (не менее 10 печатных или электронных источников, в том числе изданных за последние 5 лет)	2
6	Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	3

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта

- ФЗ от 2 декабря 2007 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 219-ФЗ, пункт 6 статьи 3 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 2 сентября 2013 года № 980 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и сроков обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 2 сентября 2013 года № 981 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 2 декабря 2013 года № 982 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Федеральные государственные требования по виду спорта и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по игровому виду спорта «Баскетбол» (Приказ Минспорта России от 11.08.2014 № 983 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол». Зарегистрировано в Минюсте России 11.08.2014 № 32324);

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2013 года № 4 «Об утверждении СанПиН 2.2.1.2438-13

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 2 августа 2013 года № 32324).

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении и направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными задачами реализации образовательной программы являются укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

формирование 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.

Основополагающими принципами программы служат:

комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов образовательного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности физических нагрузок, позитивную динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора организационных подходов и двигательных заданий для решения поставленных задач;

возрастная адекватность образовательной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным, психическим и гендерным возможностям учащихся.

Общая направленность образовательного процесса характеризуется

соблюдением рациональной последовательности этапов обучения приемам игры: ознакомление, изучение, совершенствование;

расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;

увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;

ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;

повышением интенсивности занятий;

организацией образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

1.2. Характеристика вида спорта

Баскетбол (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении.

В баскетболе играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 10 человек, замены неограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. За мяч, заброшен-

ный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-очковой линии) — три очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1906 года.

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.

Баскетбол — одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее 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.

Специалисты баскетбола считают, что в будущем приоритет получают игры сложные, быстрые, красивые. К таким относится и баскетбол, где есть главное — результативность, непредсказуемость, зрелищность.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено на достижение высоких результатов и на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите.

Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное — они учатся действовать обдуманно и несуетливо.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целенаправленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Баскетбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития, в связи с этим, тщательного набора средств и методов учебной работы.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербининская по баскетболу.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом учащихся.

Учебный план в Программе излагается для этапов базового и углубленного уровня сложности спортивной подготовки учащихся, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

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 товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости 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 развитию способностей к широ-

кому 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 поддержанию 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 воспитания у учащихся 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.

1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст учащихся для зачисления на обучение и минимальное количество учащихся в группах

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

В соответствии с ~~статьей 53~~ ~~ФЗ № 31~~ ~~ст. 1~~ «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до ~~8~~ лет)

Минимальный возраст для зачисления на ~~й~~ год базового уровня обучения ~~8~~ лет. Допускается набор детей более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям как на ~~й~~ год обучения (не младше ~~7~~ лет) так и на последующие годы обучения.

Минимальный возраст для зачисления на ~~й~~ год углубленного уровня обучения ~~4~~ лет. Допускается набор детей более младшего возраста в случае успешного выполнения тестовых испытаний по контрольным упражнениям как на ~~й~~ год обучения (не младше ~~3~~ лет)

Таблица Минимальный возраст для зачисления лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах

Уровень сложности	Год обучения	Минимальный возраст детей для зачисления, лет
Базовый	1	8
	2	10

	Б	2
Углубленный	2	4

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 учащихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства выше двух спортивных разрядов и разницу в возрасте выше трех возрастов (Методические рекомендации, Москва 2017г. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»)

1.4. Минимальное количество учащихся в группах

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ № 311 от 11.06.2014г. «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности (Методические рекомендации, Москва 2017г. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»), возможностями материально-технической базы учреждения (бассейн и др). Количество учащихся в группах по уровням и годам обучения утверждено Положением МБУ ДО ДЮСШ ст. Старо-щербининская.

Таблица 2. Минимальное количество учащихся в группах

Уровень сложности	Год обучения	Минимальное количество учащихся в группах
Базовый	2	4
	3	4
	Б	4
Углубленный	2	2

1.5. Срок обучения

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Уровень сложности	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академиче-	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
-----------------	-------------------	--	---	---	---

				ских часах	
1-й год обучения	Базовый уровень сложности	14	25	6	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год обучения		14	25	6	Выполнение нормативов по ОФП
3-й год обучения		14	25	8	Выполнение нормативов по ОФП
4-й год обучения		14	25	8	Выполнение нормативов по ОФП
5-й год обучения		14	20	10	Выполнение нормативов по ОФП
6-й год обучения		14	20	10	Выполнение нормативов по ОФП
7-й год обучения	Углубленный уровень сложности	12	15	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
8-й год обучения					

Весь период обучения по данной образовательной программе составляет ~~восемь лет (шесть)~~ на базовом уровне и ~~два~~ года на углубленном.

В основу комплектования учебных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. При объединении в одну группу разных по возрасту и спортивной подготовленности занимающихся должны выполняться следующие условия:

- а) разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов (званий);
- б) разница в возрасте не должна превышать трех лет (по году рождения);
- в) максимальный состав группы определяется с учетом значений, согласно таблицы.

Количество занятий в неделю – от ~~3 до 4~~ раз в неделю для базового уровня ~~4~~ года обучения (~~ББББ~~) от ~~3 до 4~~ раз в неделю для базового уровня ~~5~~ годов обучения (~~ББ~~) и углубленного уровня ~~2~~ годов обучения (~~УиУ~~).

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Образовательная организация обеспечивает набор (индивидуальный отбор) занимающихся ежегодно:

- в группы подготовки образовательных организаций, начинающих спортивный сезон с осени, не позднее ~~5~~ октября текущего года;
- в иных случаях - в порядке, устанавливаемом образовательной организацией.

(Для учащихся, 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 культу-

ры 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)

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом уровне являются:

- знания истории развития спорта;
- знания места и роли физической культуры в современном обществе;
- знания 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;
- наличие осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» на углубленном уровне служат:

- знание истории развития избранного вида спорта – баскетбол;
- 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 избранному виду спорта – баскетболу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий избранным видом спорта – баскетболом;
- знание основ спортивного питания.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «общая физическая подготовка» на базовом уровне являются:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее приспособляемости 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 (скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта – баскетболом;

- формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физические упражнения

-формирование социально-значимых качеств личности

-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде

-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня служат:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее приспособляемости 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 способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий избранным видом спорта – баскетболом;

-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта – баскетболом.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня служат:

-формирование социально-значимых качеств личности

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

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

-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;

-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «вид спорта» для базового уровня являются:

развитие физических способностей (скоростных, координационных, силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта – баскетбола;

-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта – баскетбола;

-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 – баскетболе;

-знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спорта – баскетболом;

-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта – баскетболу.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «вид спорта» для углубленного уровня служат:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта – баскетбола;

- 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 – баскетболу;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта – баскетболом;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта – баскетболу, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней являются:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта – баскетбола и подвижных игр;

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня служат:

- 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 – баскетболу.

Результатом освоения образовательной программы относительно предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней являются:

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

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта – баскетболу;

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

– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений

Основными показателями выполнения программных требований к уровню подготовленности обучающихся является выполнение контрольных нормативов

- по общей физической подготовке;
- по специальной физической подготовке;
- по технико-тактической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

А также

- устойчивость интереса учащихся к учебно-тренировочным занятиям;
- устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности;
- высокий уровень социализации, нравственности и культуры поведения обучающихся;
- формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

Ожидаемые результаты:

1. Выполнение юношеских и спортивных разрядов.

2. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.

3. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях баскетболом.

4. Формирование таких положительных черт характера, как воля, настойчивость, активность.

5. Формирование навыков командной игры, воспитание чувства ответственности.

6. Развитие двигательных качеств.

7. Расширение теоретических знаний учащихся о развитии спорта в стране и за рубежом.

8. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиене, развитии и навыках закаливания и самоконтроля.

9. Формирование и совершенствование навыков игры в баскетбол.

10. Создание команд, способных защищать честь МБУ ДО ДЮСШ ст. Старо-Щербиновская на районных и краевых соревнованиях. В перспективе – попасть в основной состав сборной команды Краснодарского края.

1.7. Условия реализации образовательной программы

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения. Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 2 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.08.2017 № 48 «О внесении изменений в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 01.09.2010 № 40 и в приложение к указу Президента Российской Федерации от 01.09.2010 № 1660 «Об утверждении перечня лицензируемых видов деятельности, в которых осуществление деятельности требует наличия специального образования» (зарегистрирован Минюстом России 08.08.2017, регистрационный № 40000-17/2017).

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка для обучения баскетболу перечислены в соответствии с приказом МинистрствспортаРФотОбутвержденииФедеральногостандартаспортивнойподготовкиповидуспорта«Баскетбол».Зарегистрировано в Минюсте России.

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В соответствии с частью 3 статьи 6 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении.

2. Учебный план

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 46 недель в год.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между годами (ступенями) обучения. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. Учебный год начинается 1 сентября. МБУ ДО ДЮСШ ст. Старошербиновская осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 79 Федерального закона.

При составлении учебного плана предусматриваются занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппами и индивидуально)

минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 4 до 7 дней (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно)

участие в соревнованиях,

самостоятельная работа обучающихся

промежуточная(итоговая)аттестацияобучающихся.

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, сдача контрольных нормативов.

При составлении учебного плана многолетней подготовки обучающихся реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым годом обучения задач.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта;
- Основы профессионального самоопределения;
- Судейская подготовка;
- Различные виды спорта и подвижные игры;
- Специальные навыки.

Учебный план по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта содержит:

- Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Таблица №2)

- учебный план (образец утвержден Приложение №1), учебная нагрузка (Таблица №3), план учебного процесса (Таблица №4), календарный учебный график, включающий теоретические и занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (Таблица №5), расписание учебных занятий (Таблица №6)

2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта по годам обучения (в процентах и часах)

Таблица №1

Разделы	Уровень сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта	10%/28 ч	10%/37 ч	10%/46 ч	10%/56ч.
Общая физическая подготовка	30%/83 ч	30%/110 ч	30%/ 138 ч	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	15%/83ч.
Вид спорта «Баскетбол»	30%/83 ч	30%/110 ч	30%/ 138 ч	30%/166ч.
Основы профессионального самоопределения	-	-	-	20%/110ч.
Вариативная предметная область	30%/82 ч	30%/111 ч	30%/138 ч	22%/137 ч
ИТОГО:	276	368	460	552

Таблица №2

2.2. Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровень сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4
Общее количество часов в год	276	368	460	552
Общее количество тренировок в год	138	184	230	184

2.3. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Таблица № 3

№	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учеб- ной нагрузки (в ча- сах)	Учебные за- нятия (в часах)		Распределение по годам обучения							
			Теоре- Тические	Прак- тические	1-й год (6ч./нед)	2-й год (6ч./нед)	3-й год (8ч./нед.)	4-й год (8ч./нед)	5-й год (10ч./нед)	6-й год(10ч./нед)	7-й год (12ч/нед)	8-й год (12ч/нед)
	Общий объем часов	3312	430	2882	276	276	368	368	460	460	552	552
1	Обязательные предметные области	2472	430	2042	194	194	257	257	322	322	415	415
1.1	Теория	430	430	-	28	28	37	37	46	46	56	56
1.2	Общая физическая подготовка	662	-	662	83	83	110	110	138	138	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	166	-	166	-	-	-	-	-	-	83	83
1.4	Вид спорта» Баскетбол»	994	-	994	83	83	110	110	138	138	166	166
1.4.1	<i>Технико-тактическая подготовка</i>	731	-	731	69	69	84	84	102	102	115	114
1.4.2	<i>Участие в соревнованиях</i>	116	-	116	0	0	10	10	18	18	26	26
1.4.3	<i>Психологическая подготовка</i>	82	-	82	6	6	8	8	10	10	17	17
1.4.4	<i>Контрольно-переводные испытания</i>	28	-	28	4	4	4	4	4	4	4	-
1.4.5	<i>Итоговая аттестация</i>	5	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5
1.4.6	<i>Медицинское обследование</i>	32	-	32	4	4	4	4	4	4	4	4
1.5	Основы профессионального самоопре- деления	220	-	220	-	-	-	-	-	-	110	110
2	Вариативные предметные области	840	-	840	82	82	111	111	138	138	137	137
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	382	-	382	40	40	55	55	68	68	40	40
2.2.	<i>Специальные навыки</i>	384	-	384	42	42	56	56	70	70	60	60
2.3	<i>Судейская подготовка</i>	74	-	74	-	-	-	-	-	-	37	37

2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица № 4

Календарный учеб- ный график													Сводные данные						
Год обу- чения	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теоретические (ауди- торные) занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1-й год	26	24	26	26	26	24	26	26	26	26		20	24	240	8	4	-		276
2-й год	26	24	26	26	26	24	26	26	26	26		20	24	240	8	4	-		276
3-й год	34	34	34	34	34	34	34	34	34	36		26	32	322	10	4	-		368
4-й год	34	34	34	34	34	34	34	34	34	36		26	32	322	10	4	-		368
5-й год	42	40	44	44	42	38	42	44	44	44		36	40	404	12	4	-		460
6-й год	42	40	44	44	42	38	42	44	44	44		36	40	404	12	4	-		460
7-й год	50	50	52	52	52	48	50	52	52	54		40	49	485	14	4	-		552
8-й год	50	50	52	52	52	48	50	52	52	54		40	44	485	14	4	5		552

2.5. Расписание учебных занятий

Таблица № 5

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО ДЮСШ
ст. Старошербиновская
от «__» _____ 2020 года № ____

Расписание учебных занятий
на _____ / _____ учебный год (первое или второе полугодие)

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

2.6. Минимальные показатели соревновательной нагрузки

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. В данной программе сохранена соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, соразмерность развития физических качеств. За основу взяты знания возрастной физиологии – особенности развития детского организма, а так же модельные характеристики баскетболиста высокого уровня подготовленности. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает в противовес игровой подготовке, которая проводится в тренировочном процессе. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста учащихся и этапа подготовки (таблица №4).

Таблица № 4

Минимальные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (соревнований и отдельных встреч), необходимые для выполнения разрядных требований.

№ п/п	Показатели соревновательной деятельности	Этапы подготовки							
		Базовый			углубленный				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1	Контрольные	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4
2	Отборочные	-	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
3	Основные	-	-	1	2	2	2	2	2
4	Всего игр	10	15	20	20	25	25	30	30

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол:

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на соревнованиях МБУ ДО ДЮСШ ст. Старошербиновская;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью учащихся. В этот период применяют микроциклы.

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, другая – второстепенной.

Планирование участия учащихся в тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях.

В соответствии с федеральными государственными требованиями по Программе предусмотрены тренировочные сборы продолжительностью от 4 дней до 2 недель (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно). Тренировочные сборы организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения. Тренировочные сборы имеют оздоровительный характер, тренировка теннисиста носит соответствующую направленность. В спортивных лагерях учащиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы учащиеся получают навыки в видах спорта способствующих повышению профессионального мастерства. В этот период большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручная мяч, футбол и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед и др.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

3. Методическая часть

Подготовка игрока в баскетбол от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке баскетболиста высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных отобранных в группы молодых игроков в баскетбол уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего тренировочного процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировочного процесса, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основные задачи поэтапной подготовки:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов, резерва сборной команды Краснодарского края.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

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

Многолетняя подготовка игроков в баскетбол строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности.

Базовый уровень сложности (БУС). На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Углубленный уровень сложности (УУС). Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку в ГПП (не менее одного года) и выполнивших приемные нормативы по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

3.1.1. Развитие основных физических качеств

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям по воз-

расту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, 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 способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в установлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста у юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучить занимающихся к различному темпу их выполнения.

Таблица 14

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Морфофункциональ-	Возраст, лет
-------------------	--------------

	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложнения перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной 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 юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определится его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонности к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Многолетняя подготовка баскетболистов строится на основе общих принципиальных положений, которые отражают объективные закономерности тренировки и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в тренировочном процессе.

Прежде всего, это **целевая направленность подготовки баскетболиста к максимуму достижений.**

Этот максимум определяется индивидуально для каждого спортсмена. Достигается предельный результат только при специализации и индивидуализации всего процесса подготовки. Важным условием при этом является преемственность подготовки воспитанника на разных этапах подготовки.

Принцип единства общей и специальной подготовки отражает общую направленность подготовки на всестороннее развитие личности. Чем большими двигательными навыками располагает воспитанник, тем благоприятнее предпосылки для формирования движений. Необходимо использовать те упражнения общей подготовки, которые по биомеханическому и физиологическому признаку приближены к соревновательным. Для чего важно знать тренеру особенности соревновательной деятельности. Объём специфических приемов должен быть оптимальным, так как использование слишком большого разнообразия средств снижает их эффективность.

Непрерывность тренировочного процесса, оптимальная частота занятий позволяет овладеть разнообразием техники и тактики, а жесткий режим нагрузки и отдыха обеспечивает повышенную устойчивость двигательных навыков к дискоординирующему действию утомления. Разумное чередование нагрузки и отдыха предотвращает утрату положительного эффекта предыдущих занятий. При современной тенденции к большим нагрузкам занятия проводятся не только на фоне восстановления работоспособности или «сверхвосстановления», но и на фоне недовосстановления для увеличения суммарного эффекта нагрузок.

Принцип взаимосвязи постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. При максимальной нагрузке спортсмен реализует свои функциональные возможности на данном уровне тренированности в полной мере. В каждом случае есть критическая величина нагрузки, превышение которой ведет не к возрастанию, а уменьшению полезного тренировочного эффекта. Для осуществления этого принципа в динамике тренировочных нагрузок сочетаются постепенность и скачкообразность. Волнообразность динамики нагрузки характеризуется чередованием трех фаз: нарастание суммарной нагрузки, временная стабилизация и «разгрузка». Такое чередование гарантирует постепенное развитие тренированности и исключает перетренировку. Ускорение роста результатов наблюдается при стабилизации или снижении нагрузки. Это необходимо учитывать при подведении воспитанников к соревнованиям.

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторыми изменениями средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: **малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы).** Система подготовки высоко-

квалифицированных спортсменов требует чёткого планирования и учёта нагрузки, применяемой в процессе тренировки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Планирование осуществляется по видам подготовки. Для создания системы планирования разработаны и представлены в программе комплексы каждого вида подготовки. Общая схема классификации средств и методов представлена в таблице 15.

Сложным и очень важным в процессе становления спортсмена является распределение учебного материала и направленности нагрузки по годам и этапам подготовки, средств подготовки (таблица 16), методов подготовки (таблица 17).

Постоянное увеличение объема в многолетнем процессе требует разумного распределения работы, прежде всего по видам подготовки.

Таблица 15

Классификация средств подготовки

Средства	Вид подготовки			
	физическая	техническая	тактическая	соревновательная
Общеподготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные и подводящие упражнения, выполнение без помех	На ориентировку, поточные упражнения	Комплексные упражнения, подвижные игры
Специально-подготовительные	Упражнения по структуре и усилиям схожие с классической техникой выполнения	Выполнение технического действия при варьировании условий	Индивидуальные, групповые	Игры с заданием, товарищеские спарринги с установкой
Тренировочные формы соревновательного упражнения	Упражнения, усиливающие нагрузки	Выполнение приемов в условиях, приближенных к соревновательным	Тактические действия во время соревнований	Контрольные спарринги, 1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5
Соревновательные	Участие в соревнованиях			

Таблица №16

Классификация методов подготовки по направленности воздействия

Методы видов подготовки	Направленность нагрузки		
	неспецифическая	специфическая	Специфическая, неспецифическая
Физическая подготовка	Равномерный метод, переменный, повтор-	Интервальный метод, целостного модели-	Метод сопряжения, круговая тренировка

	ный	рования	
Техническая подготовка	Метод направленного прочувствования, варьирования, строго регламентированного	Метод лидирования, метод варьирования, не строго регламентированного	Метод ориентирования, срочной информации
Тактическая подготовка	-«-	Метод импровизации	Метод регламентирования, моделирования
Игровая подготовка (соревновательная)	-«-	Метод сопряжения, игровой, соревновательный	-«-

В спортивной тренировке применяют следующие виды планирования:

- перспективное (многолетнее)
- текущее (на календарный, учебный год, макроцикл)
- оперативное (микроцикл, мезоцикл, на период, этап, месяц, занятие)

Перспективное планирование

Перспективное планирование тренировки – это разработка основного направления работы на протяжении нескольких лет, его составляют для каждого воспитанника или для одной учебно-тренировочной группы (*табл. 6*). Все планирование строится с учетом возраста и общей подготовленностью учащихся. На базовую (спортивно-оздоровительную) подготовку и учебно-тренировочные группы отводится 8 лет (до 18 лет). За этот период воспитанники должны усвоить основной материал по технике и тактике, приобрести теоретические знания и практические навыки, повысить уровень физической подготовленности, подойти к началу выступления в соревнованиях взрослых в хорошей спортивной форме, выполнить контрольные нормативы, приобрести навыки судьи соревнований и инструктора.

Общая направленность в подготовке следующая:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения технических приемов;
- переход от общеподготовительных к специализированным средствам;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Таблица №17

Личностные компетентности

Этапы подго	Группы, год обучения	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь	Контроль над качеством образо-
-------------	----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------

ГОТОВ- ТОВ- КИ				ВАНИЯ
Эта- пы базо- вого уров- ня слож- ности	1-й год 2-й год 3-й год	- Правила мини-баскетбола. - Основные приёмы техники игры и тактических действий. - Требования безопасности на занятиях. - Нормативные требования по физической и технической подготовке. - Гигиенические требова- ния к занимающимся.	- Применять элементы техни- ки и тактики при практиче- ской игре в мини-баскетбол. - Участвовать в соревнова- тельной деятельности - Играть в составе команды в баскетбол по упрощённым правилам. - Развивать специальные способности (гибкость, бы- строту, ловкость). - Проявлять стойкий инте- рес к занятиям. - Составлять режим дня и руководствоваться им.	- В процессе учебно- тренировочных игр. - На соревнова- ниях. - На учебно- тренировочных занятиях. - В процессе обучения. - По окончании учебного года.
Эта- пы базо- вого уров- ня слож- ности	4-й год 5-й год 6-й год (девушки) юноши)	- Правила по баскетболу. - Основы тактики команд- ных действий. - Основы техники владения мячом. - Требования безопасности на занятиях. - Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовлен- ности. - Терминологию баскетбо- ла. - Формы и способы учеб- но-тренировочных занятий. - Нормативные требования по физической и техниче- ской подготовке.	- Осуществлять судейство в избранном виде спорта. - Выполнять комплексы уп- ражнений общей и специ- альной физической подго- товки. - Выполнять и совершенст- вовать приёмы игры, близ- ких к соревновательным. - Развивать в себе физиче- ские качества: силу, быстро- ту, специальную трениро- вочную и соревновательную выносливость. - Играть в составе команды, используя командные взаи- модействия. - Заниматься по индивиду- альным программам и зада- ниям.	- В процессе учебно- тренировочных игр. - На соревнова- ниях. - На учебно- тренировочных занятиях. - В процессе обучения. - По окончании учебного года.
Этап углуб- ленного уров- ня слож- ности	7-й год 8-й год (девушки) (юноши)	- Официальные правила FIBA. - Игровое амплуа. - Системы проведения со- ревнований. - Способы психологиче- ской и психической подго- товки к соревнованиям. - Разнообразные техниче- ские приёмы, показатели надёжности техники, целе- сообразной вариантности в игре. - Методику совершенство- вания выносливости. - Знать формы самокон- троля в процессе занятий.	- Готовиться и участвовать в соревнованиях (настраи- ваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, проводить комплекс восста- новительных мероприятий). - Выполнять приёмы игры, соревновательные упражне- ния и технико-тактические действия с учётом индиви- дуальных особенностей и игрового амплуа. - Составлять конспект и проводить занятие само- стоятельно. - Вести протокол игры.	- В процессе учебно- тренировочных игр. - На соревнова- ниях. - На учебно- тренировочных занятиях. - В процессе обучения. - По окончании учебного года.

			- Судить игры в качестве судьи в поле.	
--	--	--	--	--

Годовое планирование

Текущее планирование составная часть перспективного планирования отличается детализацией тренировочных средств и контрольных заданий, точным расчетом времени по видам подготовки. Достигнуть высокого уровня развития двигательных возможностей человека можно в результате занятий физическими упражнениями в течение какого-то периода времени, но невозможно сохранить этот уровень на протяжении всего года. Соответственно фазам становления спортивной формы годичный цикл тренировки подразделяют на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

С этого периода начинается каждый новый цикл подготовки. Завершается подготовительный период к началу календарных соревнований. В этот период надо подвести учащихся к соревнованиям на оптимальном уровне.

Подготовительный период делится на три взаимосвязанных этапа: общей подготовки, специальной подготовки и предсоревновательной подготовки. Каждый из этих этапов имеет свои задачи, решение которых способствует планомерному и постепенному нарастанию уровня тренированности.

Задачи этапа общей подготовки:

- создание предпосылок общей тренировочной выносливости для дальнейшего увеличения объема и интенсивности нагрузок;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- расширение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем;
- воспитание физических качеств;
- восстановление основных двигательных навыков и овладение новыми приемами техники;

На этапе общей подготовки используют общеподготовительные упражнения и частично специально-подготовительные.

Задачи этапа специальной подготовки:

- воспитание специальной выносливости;
- воспитание скоростно-силовых способностей;
- совершенствование приемов техники;
- совершенствование групповых взаимодействий;

На этом этапе применяются специально-подготовительные упражнения и тренировочные формы соревновательного упражнения.

Задачи предсоревновательной подготовки:

- воспитание специальной соревновательной выносливости (физической, психической);
- достижение оптимального уровня соревновательной подготовленности.

На этом этапе большое внимание уделяется специально-подготовительным упражнениям, тренировочным формам соревновательного упражнения, и собственно соревновательные упражнения.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Соревновательный период включает отрезок времени от первого соревнования (выступления) до последнего соревнования (выступления). *На протяжении соревновательного периода используются все средства тренировки. Общеподготовительные упражнения применяются с целью переключения с одного вида деятельности на другой.*

Задачи соревновательного периода:

- достижение и поддержание оптимальной спортивной формы;
- совершенствование эффективности технико-тактических действий;
- повышение соревновательной подготовленности.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

В переходном периоде, который длится с момента окончания соревнований до начала следующего макроцикла тренировки, значительно снижаются объемы и интенсивность нагрузки. *Средствами на этом этапе являются упражнения общей направленности, проводимые в совершенно новых условиях и по своему характеру способствующие скорейшему восстановлению физической и нервной энергии.*

Задача переходного периода:

- сохранение тренированности на таком уровне, который позволит начать новый цикл тренировки с более высокой ступени, чем предыдущий.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Таблица №18

Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы Базового уров- ня сложности			Этапы Базового уровня сложности			Этап углублен- ного уровня сложности	
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-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 встреч- ном 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 снизу (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 сверху		+	+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача 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				+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом по ногой				+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной				+	+	+	+	+
Обводка соперника, с использованием несколько приемов подряд (сочетание)					+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+					
Броски мяча в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+				
Броски мяча в корзину двумя руками сверху вниз								
Броски в корзину двумя руками (добивание)							+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)				+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	+		
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		+	+	+	+	+	+	+

Таблица №19

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы Базового уровня сложности			Этапы Базового уровня сложности			Этап углуб- ленного уров- ня сложности	
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-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 цен- трового					+	+	+	+
Система нападения без центро- вого					+	+	+	+
Игра в численном большинстве						+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+

Таблица № 20

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы Базового уровня сложности			Этапы Базового уровня сложности			Этап углублен- ного уровня сложности	
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча	+	+	+					
Противодействие выходу на сво- бодное 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					+	+	+	+

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения:

• Строевые упражнения:

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

• Упражнения для рук и плечевого пояса:

Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

• Упражнения для ног:

Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведение, приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в сме-

шанных висах и упорах, прыжки.

• Упражнения для шей и туловища:

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

• Упражнения для всех групп мышц:

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

• Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля.

• Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение 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 вчетвероскакалкой: 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 руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

• Полоса препятствий:

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, 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, барьеров.

еров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

• Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 1 км. Кросс на дистанцию для девочек от 10 до 15 км для мальчиков от 10 до 15 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (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 за время. Марш-бросок. Туристические походы.

• Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Специально-подготовительные упражнения

• Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 10 м, с постоянными изменениями исходных положений: стоя, как баскетболист, лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии и то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 10 м (спробегом за одну попытку 3 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 6 кг), с поясом отягощением или курткой с весом (1 кг). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90°, радусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, поворотами. Бег на короткие отрезки прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (5 кг) передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (5 кг).

• Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:

Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, 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. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом) гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары полетящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, движущуюся мишень.

• Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (бату) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения – сидя на полу. Прыжки впереди вверх с подкидного мостика и выполнении различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно с одной рукой. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 3 метра.

• 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 удлинением времени, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки учащихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических занятий.

Теоретические знания имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

ТЕМЫ:

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть об-

щей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Значение витаминов и минеральных солей и их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание

органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Травматизм в процессе занятий, оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периода спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Правила игры и судейство игр

Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу, официальных правил. Судейство игр, жесты судей, фолы, площадка, разметка, игровая форма, система проведения игр. Тактика игры.

Планирование и контроль спортивной тренировки:

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия врачебного контроля. Тестирование. Уровень физического развития баскетболиста. Функциональная проба. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры.

Физические способности и физическая подготовка:

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятия выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней тренировки.

Основы техники игры и техническая подготовка:

Основные сведения о технике игры, ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколясок, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования:

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая 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 соревнований.

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.
- Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

- Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
- Руководить командой класса на соревнованиях.

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

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
- Вести протоколы игр.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- 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.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и тренеров-общественников. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа учащихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для учащихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности учащегося.

3.3. Объемы учебных нагрузок

Таблица. Объемы учебных нагрузок на базовом уровне.

Год обучения	Число учебных недель	Количество учебных часов		Число занятий		Продолжительность занятия (час/мин)
		В год	В неделю	В год	В неделю	
1	4	7	6	8	3	2
2	4	8	8	8	3	2
3	4	9	10	9	4	2

Таблица. Объемы учебных нагрузок на углубленном уровне.

Год обучения	Число учебных недель	Количество учебных часов		Число занятий		Продолжительность занятия (час/мин)
		В год	В неделю	В год	В неделю	
1	4	3	2	3	4	3

3.4. Методические материалы

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную (продолжительность этой части должна составлять 20% общего времени тренировочного занятия), основную (60% общего времени) и заключительную (20% времени).

Подготовительная часть. Продолжительность подготовительной части занятия составляет 10 минут в группах этапа начальной подготовки, затем увеличивается

ся соответственно этапам подготовки. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развития физических качеств, в основном силы и выносливости. Для этого после объявления тренером поставленных задач на тренировку команда выполняет программу двигательных действий. Такие действия и физическая нагрузка реализуемые в подготовительной части тренировки, должны соответствовать следующим требованиям: а) интенсивность физической нагрузки должна быть большей, чем в основной части, средняя ЧСС равна 140 уд/мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность 90%.

В конце подготовительной части у учащихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергично выполненные с большой амплитудой общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся, не следует выполнять сложные по координации упражнения на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении в сократительную деятельность должны включать не менее 70% скелетных мышц, обязательно выполнение обучающимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища в положении сидя и др.). Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части тренировки, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть, д) выполнение упражнений с применением ударного метода развития взрывной силы (например, прыжки толчком обеими ногами влево-вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимальным использованием энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного и суставно-связочного аппарата к «острым» нагрузкам. От проведения круговой тренировки в подготовительной части занятия нужно воздержаться.

Основная часть.

После завершения подготовительной части тренировки следует перестроение занимающихся в две шеренги, лицом друг к другу. В первой половине основной части занятия проводится обучение технико-тактическими двигательными действиями, чаще всего в парах. Два игрока образуют пару, стоя друг перед другом, они получают мяч и выполняют задания тренера-преподавателя. Формирование пар может иметь методическое значение. В ряде случаев пары подбираются примерно одинаковых физической подготовленности, роста и прилежания. Тогда создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования юных спортсменов. Полезно, особенно на начальном этапе обучения, обеспечить взаимодействие «парных» занимающихся, развивать его на последующих тренировках. У учащихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («У меня должно лучше получиться, чем у него»), которое тренер-преподаватель должен вовремя заметить и своевременно перепрофилировать, направить в нужное русло. Наибольшего успеха достигают психологически совместимые «парные» партнеры, даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на тренировках обмениваются

ся методическими советами и секретами. Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству. Если тренер бессилен нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам. Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение мало эффективно: плохо подготовленный игрок команды часто теряет мяч, выполняет задания с грубыми ошибками, от этого более подготовленный партнер простаивает и не получает должной тренировочной нагрузки. Однако формирование пар из сильного и слабого учащегося может быть и оправданным. Например, хорошо подготовленного тренирующегося тренер-преподаватель объединяет в парах со слабым учеником, последний в таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается. Более сложный случай – когда тренер пытается свести в паре добросовестного с ленивым, часто при этом проигрывают оба.

В основной части тренировки тренер должен быть максимально методически активен. Он постоянно передвигается и осуществляет персональное обучение действия, исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения того или иного технического действия. Время от времени тренер-преподаватель прекращает выполнение групповых заданий и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия каким-либо учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части занятия проводят двусторонние игры или игры, закрепляющие полученные навыки. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда обучающиеся групп начальной подготовки владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Двусторонние игры следует проводить по программе волейбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает проведение таких игр с соблюдением всех правил только во втором году обучения начальной подготовки. Это справедливо, если обучающиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями, то допустимо уже в этот период обучения проводить соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры.

Время отведено на одно занятие и на установление технического мастерства, надо использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать требуемым параметрам, что достигается в основном за счет реализации двигательной программы подготовительной и заключительной части занятия. Во второй половине занятия обычно проводят двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматривают специальные задачи для «остаточных» обучающихся, по той или иной причине не попадающих в команду. В связи с эмоциональным напряжением при проведении двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно в процессе обучения.

Также и во время соревновательных игр учащиеся совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых не в соревновательной обстановке. Такие сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в тренировочном процессе. В содержании основной части занятия для разучивания, совершенствования и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими учащимися. Нельзя планировать для разучи-

вания сразу несколько незнакомых учащимся двигательных действий. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в тренировку включают также действия и навыки, которые хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, вводят в тренировку только через определенный промежуток времени. Определенную программой совокупность игровых навыков и умений включают в тренировочный процесс не одновременно, а последовательно.

Заключительная часть.

Традиционно в конце тренировки подводят итоги. В данной части тренировки предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач тренировки. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия последующих задач будущей тренировки. Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на тренировке была достаточно высокой, и обучающиеся в конце основной части испытывали выраженное утомление. Но если в основной части в силу специфики тренировки нагрузка была невысокой, то специально выполнять восстанавливающие упражнения не имеет смысла. Наоборот, следует довести физическую нагрузку до должного уровня, предлагая обучающимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

Баскетбол-командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Для успешного совершенствования соревновательной деятельности подготовку юного волейболиста необходимо вести в условиях перспективного опережения формирования спортивно-технического мастерства, что предусматривает овладение умениями и навыками в режиме, который будет у игрока в будущем.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т.д.) соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Выявление и отбор одаренных детей осуществляется на основе следующих принципов:

- комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, позволяющий использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

- продолжительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

- анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);

- использование тренировочных методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.

- подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (психологов, педагогов, тренеров и т.д.)

- оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его, но и с учетом динамики ближайшего развития;

- преимущественная опора на валидные методы психодиагностики и спортивного тестирования.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех

этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.)

Комплексный подход предполагает использование широкого спектра разнообразных методов:

- различные варианты метода наблюдения за детьми (в условиях школы, во внешкольной деятельности и т.п.)
- спортивно-педагогическое тестирование общей физической подготовленности;
- экспертное оценивание поведения детей учителями;
- проведение психодиагностического исследования с использованием различных психометрических методик.

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 качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. 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 учебно-тренировочные группы спортивных школ. 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.

3.6. Требования мер безопасности в процессе реализации программы

Общие меры безопасности:

Для занятий баскетболом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся:

- имеющие медицинский допуск
- инструктаж по мерам безопасности
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Опасность возникновения травм

- при падении на твердом покрытии;
- при наличии посторонних предметов на площадке;
- при игре на слабо укрепленном щите.

У тренера-преподавателя находится аптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Занятия проходят на сухом полу.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать расстановку детей;
- расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек)
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке;
- провести физическую разминку;
- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при игре в баскетбол.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий на площадке не было посторонних лиц;
- следить за учащимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать учащимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с мячом;

Учащийся должен:

- выполнять упражнения только после предварительной разминки;
- не подходить сзади и сбоку к играющему;
- при перемещениях мячу – смотреть, где находятся другие обучающиеся;

- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с набивным мячом или с другими предметами;
- не выполнять незнакомые упражнения без разрешения тренера/преподавателя;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервалы и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера/преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину;

Требования безопасности в различных ситуациях:

Учащийся должен:

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру/преподавателю.

При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру/преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий:

Учащийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ и тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- сообщить тренеру/преподавателю обо всех недостатках, отмеченных во время занятия и игры.

За несоблюдение мер безопасности учащийся не допускается или может быть отстранён от участия в тренировочном процессе.

3.7. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса

МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская осуществляет обеспечение учащихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем МБУ ДО ДЮСШ ст. Старощербиновская в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для учащихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

4. План воспитательной и профориентационной работы

4.1. План воспитательной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость) эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания учащихся понятия о общечеловеческих ценностях необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;

- профессиональную ориентацию учащихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

№ пп	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Примечание
1	Встреча с ветеранами войн	В течении года	Тренеры-преподаватели	
2	Встреча с ветеранами спорта	В течении года	Тренеры-преподаватели	
3	Участие в мероприятиях, посвященных:		Администрация, тренеры-преподаватели	
	Дни открытых дверей для родителей и учащихся школ района	01-12 сентября		
	- Дню народного единства	4 ноября		
	- Дню Защитника Отечества	23 февраля		
	- День защиты детей	01 июня		
	- Дню Победы	09 мая		
	- Дню России	12 июля		
	- День работника физической культуры и спорта	11 августа		
4	Просмотр кинофильмов спортивной тематики	В течении года	Тренеры-преподаватели	
5	Соревнования по видам спорта «Малые Олимпийские игры»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
6	Проведение родительского собрания «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
7	Дискуссионная встреча «Уроки этики для детей и родителей»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
8	Правовое просвещение и формирование основ антикоррупционного мировоззрения.	В течении года	Тренеры-преподаватели	
9	Беседа с детьми «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». Инструктаж по ТБ «Дорога в спортивную школу и домой. ПДД»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
10	Беседа «Воспитание нравствен-	В течении	Тренеры-	

	ных и волевых качеств спортсмена». Тренер. Беседа с детьми по профилактике суицида «Мой выбор»	года	преподаватели	
1	Муниципальные турниры по волейболу среди девушек, юношей «Кубок Главы администрации Щербиновского муниципального района»	В течении года	Администрация, тренеры-преподаватели	
2	Проведение родительского собрания: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков детей.	В течении года	Тренеры-преподаватели	
3	Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
4	Дискуссия «Психологическая подготовка юного спортсмена»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
5	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
6	Открытые турниры по культивируемым видам спорта, посвященные 1 декабря - Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
7	Спортивный праздник «Добры молодцы!», посвященный Дню защитника Отечества	23 февраля	Тренеры-преподаватели	
8	«Веселые старты» «Папа, мама, я – спортивная семья, посвященные празднованию 8 Марта	08 марта	Тренеры-преподаватели	
9	Всемирный день здоровья, под девизом «Школа здорового самоопределения»	7 апреля	Тренеры-преподаватели	
10	Международный день семьи. Участие в районном спортивном празднике	8 июля	Тренеры-преподаватели	

4.2. План профориентационной работы

№ пп	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Примечание
1	Посещение спортивных соревнований	В течении года	Тренеры-преподаватели	
2	Посещение физкультурно-массовых мероприятий	В течении года	Тренеры-преподаватели	
3	Экскурсия в КГУФКСТ	В течении года	Тренеры-преподаватели	
4	Участие в проведение мастер-классов ведущими тренерами и	В течении года	Тренеры-преподаватели	

	спортсменами			
5	Посещение музея спорта в КГУФКСТ	В течении года	Тренеры-преподаватели	
6	Выполнение индивидуальных заданий относительно самостоятельной подготовки и проведения части тренировочного занятия	В течении года	Тренеры-преподаватели	
7	Профориентация: участие детей в судействе соревнований	В течении года	Тренеры-преподаватели	
8	Беседа с детьми «Мой выбор профессии»	В течении года	Тренеры-преподаватели	
9	Просмотр кинофильмов спортивной тематики	В течении года	Тренеры-преподаватели	

5. Система контроля и зачетные требования

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель:

- Контроль над качеством специального и физического развития учащихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

- Определение уровня и учёта общей и специальной физической, технической подготовленности учащихся отделений за учебный год

Время и сроки проведения испытаний:

- Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП учащиеся отделения сдают по мере текущего года на тренировочных занятиях согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний:

- Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП (табл. 1), ОФП (табл. 2)

5.1. Комплексы контрольных упражнений для освоения программы

Техническая подготовка

• **Передвижение в защитной стойке**

Используется для определения скоростной координации движений учащийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет прыжок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для учащихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах)

Инвентарь: 3 стойки

• **Скоростное ведение**

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Учащийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, учащийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 3 шагах (правой рукой). После броска учащийся снимает мяч сольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 3 шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для учащихся ГНП

перевод выполняется с руки на руку через пол
задание выполняется 2 дистанции (броска)

2) для учащихся ТЭ

перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной
задание выполняется 3 дистанции (бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда за выполнение неправильного перевода мяча за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах)

• **Передачи мяча**

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении, учащийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3 учащийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для учащихся ГНП

передачи выполняются одной рукой от плеча
задание выполняется 2 дистанции (броска)

2) для учащихся ТЭ

передачи выполняются об пол

задание выполняется с дистанции (бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д. к общему времени прибавляется секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах)

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

• **Броски с дистанции**

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для учащихся ГНП

учащиеся выполняют 10 бросков.

с каждой точки первые два броска в 3-хочковой зоне, вторые два броска – в 2-хочковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков

(за попадание из 3-хочковой зоны – 3 очка, из 2-хочковой зоны – 2 очка)

2) для обучающихся ТЭ

учащийся выполняет 10 бросков по 10 указанным точкам туда и обратно. С каждой точки первые два броска в 3-хочковой зоне, вторые два броска – в 2-хочковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за попадание из 3-хочковой зоны – 3 очка, из 2-хочковой зоны – 2 очка)

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

• **Штрафные броски**

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

обучающийся выполняет 10 бросков со «штрафной» линии в 3-секундной зоны.

1) для учащихся ГНП

заступ за «штрафную» линию и вход в 3-секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

2) для учащихся ТЭ

заступ за «штрафную» линию и вход в 3-секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий

(за попадание – 3 очка)

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Физическая подготовка:

• **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближайшей точке тела ак

линии старта (в сантиметрах)

Инвентарь: рулетка. Выполнение – 2 попытки.

• **Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Учащийся располагается под щитом нарисованном на полу квадрате 65 см, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах)

Инвентарь: рулетка. Выполнение – 3 попытки.

• **Бег 20 метров**

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах)

Инвентарь: секундомер

• **Бег 40 секунд**

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя учащийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Результат фиксируется (в метрах)

Инвентарь: секундомер, рулетка

• **Бег 300 метров, 600 метров**

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах)

Инвентарь: секундомер, сажень.

5.2. Нормативные требования по технической подготовке для зачисления (перевода) на этапы базового уровня сложности и углубленного уровня сложности

Группы		баллы	Скоростное ведение (сек.)		Передача мяча в движении (сек.)		Дистанционные бро- ски (%)		Штрафные броски (%)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Группа базового уровня сложности	1-й год	3	10.8	11.2						
		2	10.9	11.3						
		1	11.0	11.4						
	2-й год	3	10.7	11.1						
		2	10.8	11.2						
		1	11.0	11.4						
	3-й год	3	10.6	11.0						
		2	10.7	11.1						
		1	11.0	11.4						
	4-й год	3	9.8	10.5	14.3	14.7	26-30	26-30	36-40	36-40
		2	9.9	10.6	14.4	14.8	21-25	21-25	31-35	31-35
		1	10.0	10.7	14.5	14.9	20	20	30	30
	5-й год	3	9.7	10.4	14.2	14.6	36-40	36-40	40-45	40-45
		2	9.8	10.5	14.3	14.7	31-35	31-35	36-40	36-40
		1	10.0	10.7	14.5	14.9	30	30	35	35
	6-й год	3	9.6	10.3	14.1	14.5	46-48	46-48	51-55	51-55
		2	9.7	10.4	14.2	14.6	41-45	41-45	41-50	41-50
		1	10.0	10.7	14.5	14.9	40	40	40	40
Группа углубленно-	7-й год	3	9.5	10.2	14.0	14.4	46-50	46-50	61-70	61-70
		2	9.6	10.3	14.1	14.5	41-45	41-45	55-60	55-60
		1	10.0	10.7	14.5	14.9	40	40	50	50

	8-й год	3	9.4	103	13.9	14.3	51-60	51-60	66-75	66-75
		2	9.5	10.2	14.0	14.4	46-50	46-50	61-65	61-65
		1	10.0	10.7	14.5	14.9	45	45	50	50

**Нормативные требования общефизической и специальной физической
подготовки для зачисления (перевода), этап базового уровня сложности и углубленного уровня сложности**

Группы		баллы	Прыжок в длину с места (см.)		Высота подскока (см.) (по Абалакову)		Бег 20 м.		Бег 600м. (УТГ)		Бег 40 сек. 28(м.)	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Группа базового уровня сложности	1-й год	3	141-145	121-125	27	23	4.3	4.5				
		2	131-140	116-120	25-26	21-22	4.4	4.6				
		1	130	115	24	20	4.5	4.7				
	2-й год	3	146-150	131-135	28	24	4.2	4.4				
		2	132-145	117-130	26-27	23	4.3	4.5				
		1	130	115	24	20	4.5	4.7				
	3-й год	3	156-165	141-150	30-35	26-30	4.1	4.3				
		2	136-155	121-140	26-29	22-25	4.2	4.4				
		1	130	115	24	20	4.5	4.7				
	4-й год	3	183	163	37	32	3.8	4.1	1м.53	2м.08	186	170
		2	182	162	36	31	3.9	4.2	1м.54	2м.09	184	169
		1	180	160	35	30	4.0	4.3	1м.55	2м.10	183/6.5п	168/6п
	5-й год	3	186-190	171-175	38	33	3.7	4.0	1м.52	2м.07	190	175
		2	183-185	163-170	37	32	3.8	4.1	1м.53	2м.08	185	170
		1	180	160	35	30	4.0	4.3	1м.55	2м.10	183/6.5п	168/6п
	6-й год	3	196-200	176-180	40-42	36-38	3.6	3.9	1м.51	2м.07	196-200	181-185
		2	190-195	175	38-39	34-35	3.7	4.0	1м.52	2м.08	191-195	175-180
		1	180	160	35	30	4.0	4.3	1м.55	2м.10	183/6.5п	168/6п

	У- 7-й год	3	206-210	181-185	44-45	39-40	3.5	3.8	1м.50	2м.06	2006-210	186-190
		2	200-205	180	42-43	38	3.6	3.9	1м.51	2м.07	200-205	185
		1	180	160	35	30	4.0	4.3	1м.55	2м.10	183/6.5п	168/6п
	У- 8-й год	3	211-220	186-200	44-50	39-42	3.5	3.7	1м.49	2м.05	211-215	191-200
		2	205-210	180-185	43	38	3.6	3.8	1м.50	2м.06	205-210	185-190
		1	180	160	35	30	4.0	4.3	1м.55	2м.10	183/6.5п	168/6п

Таблица №24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления(перевода) на этап базового уровня сложности первого года обучения,отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,5 с – 1 б 4,0-4,4 с – 2 б 3,5-3,9 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,7 с – 1 б 4,2-4,6 с – 2 б 3,7-4,1 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,0 с - 1 б 10,5-10,9 с – 2 б 10,0-10,4 с - 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,4 с – 1 б 10,7-11,3 с – 2 б 10,4-10,8 с – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 130 см – 1 б 131-140 см – 2 б 141-150 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 115 см - 1б 116-125 см - 2 б 126-135 см - 3 б
	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 24 см – 1 б 25-34 см – 2 б 35-44 см – 3 б	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 20 см - 1 б 21-30 см – 2 б 31-40 см – 3 б
Техническое мастерство	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 15 раз – 1 б	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 15 раз – 1 б

Таблица №25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления(перевода) на этап базового уровня сложности второго года обучения,отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,4 с – 1 б 3,9-4,3 с – 2 б 3,4-3,8 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,6 с – 1 б 4,1-4,5 с – 2 б 3,6-4,0 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 10,9 с - 1 б 10,4-10,8 с – 2 б 9,9-10,3 с - 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,3 с – 1 б 10,8-11,2 с – 2 б 10,3-10,7 с – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 131 см – 1 б 132-141 см – 2 б 142-151 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 116 см - 1б 117-126 см - 2 б 127-136 см - 3 б
	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 25 см – 1 б 26-35 см – 2 б	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 21 см - 1 б 22-31 см – 2 б 32-41 см – 3 б

	36-45 см – 3 б	
Техническое мастерство	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 14 раз – 1 б	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 14 раз – 1 б

Таблица №26

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления(перевода) на базового уровня сложности третьего года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,3 с – 1 б 4,0-4,4 с – 2 б 3,5-3,9 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,5 с – 1 б 4,0-4,4 с – 2 б 3,5-3,9 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 10,8 с - 1 б 10,4-10,9 с – 2 б 9,8-10,3 с - 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,2 с – 1 б 10,7-11,1 с – 2 б 10,2-10,6 с – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 135 см – 1 б 131-140 см – 2 б 141-150 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 120 см - 1 б 121-130 см - 2 б 131-140 см - 3 б
	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 26 см – 1 б 25-34 см – 2 б 35-44 см – 3 б	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 22 см - 1 б 23-32 см – 2 б 32-42 см – 3 б
Техническое мастерство	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 13 раз – 1 б	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 13 раз – 1 б

Таблица №27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления(перевода) на базового уровня сложности четвертого года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,0 с – 1 б 3,5-3,9 с – 2 б 3,0-3,4 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,3 с – 1 б 3,8-4,2 с – 2 б 3,3-3,7 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,0 с – 1 б 9,5-9,9 с – 2 б 9,0-9,4 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,7 с – 1 б 10,2-10,6 с – 2 б 9,7-10,1 с – 3 б

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 80 см – 1 б 181-190 см – 2 б 191-200 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 60 см – 1 б 161-170 см - 2 б 171-180 см - 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 35 см – 1 б 36-45 см – 2 б 46-55 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 30 см - 1 б 31-40 см – 2 б 41-50 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 183 м – 1 б 184-193 м – 2 б 194-203 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 168 м – 1 б 169-178 м – 2 б 179-188 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 55 с – 1б 1.45-1.54 мин – 2 б 1.35-1.44 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 55 с – 1б 1.45-1.54 мин – 2 б 1.35-1.44 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передача мяча в движении (сек) Не менее - 14,0 – 16 13,9 – 2б 13.8 – 3 б	Передача мяча в движении (сек) Не менее - 14,3 – 16 14,2 – 2 б 14,1 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 35% - 1 б 36-38% - 2 б 38-40% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 35% - 1 б 36-38% - 2 б 38-40% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 45% - 1 б 46-47% - 2 б 48 % - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 45% - 1 б 46-47% - 2 б 48 % - 3 б

Таблица №28

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления(перевода) на этап базового уровня сложности пятого года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 3,9 с – 1 б 3,4-3,8 с – 2 б 2,9-3,3 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,2 с – 1 б 3,7-4,1 с – 2 б 3,2-3,6 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 9,9 с – 1 б 9,4-9,8 с – 2 б 8,9-9,3 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,6 с – 1 б 10,1-10,5 с – 2 б 9,6-10,0 с – 3 б

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 81 см – 1 б 182-191 см – 2 б 192-201 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 61 см – 1 б 162-171 см - 2 б 172-181 см - 3 б
	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 36 см – 1 б 37-46 см – 2 б 47-56 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 31 см - 1 б 32-41 см – 2 б 42-51 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 184 м – 1 б 185-194 м – 2 б 195-204 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 169 м – 1 б 170-179 м – 2 б 180-189 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 50 с – 1б 1.40-1.49 мин – 2 б 1.30-1.39 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 50 с – 1б 1.40-1.49 мин – 2 б 1.30-1.39 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 8,9 с - 1 б 8,4-8,8 с - 2 б 7,9-8,3 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,4 с – 1 б 8,9-9,3 с – 2 б 8,4-8,8 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 13,9 с – 1 б 13,4-13,8 – 2 б 12,9-13,3 – 3 б	Скоростное ведение не более 14,2 с – 1 б 13,7-14,1 – 2 б 13,2-13,6 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 36% - 1 б 37-46% - 2 б 47-56% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 36% - 1 б 37-46% - 2 б 47-56% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 46% - 1 б 47-56% - 2 б 57-66% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 46% - 1 б 47-56% - 2 б 57-66% - 3 б

Таблица №29

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления(перевода) на этап базового уровня сложности шестого года обучения,отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 3,8 с – 1 б 3,3-3,7 с – 2 б 2,8-3,2 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,1 с – 1 б 3,6-4,0 с – 2 б 3,1-3,5 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 9,8 с – 1 б 9,3-9,7 с – 2 б 8,8-9,2 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,5 с – 1 б 10,0-10,4 с – 2 б 9,5-9,9 с – 3 б

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 85 см – 1 б 186-195 см – 2 б 196-205 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 65 см – 1 б 165-175 см - 2 б 175-185 см - 3 б
	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 40 см – 1 б 41-50 см – 2 б 51-60 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 35 см - 1 б 36-45 см – 2 б 45-55 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 185 м – 1 б 186-195 м – 2 б 196-205 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 170 м – 1 б 171-180 м – 2 б 181-190 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 45 с – 1б 1.35-1.39 мин – 2 б 1.25-1.29 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 45 с – 1б 1.35-1.39 мин – 2 б 1.25-1.29 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 8,8 с - 1 б 8,3-8,7 с - 2 б 7,8-8,2 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,3 с – 1 б 8,8-9,2 с – 2 б 8,3-8,7 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 13,8 с – 1 б 13,3-13,7 – 2 б 12,8-13,2 – 3 б	Скоростное ведение не более 14,1 с – 1 б 13,6-14,0 – 2 б 13,1-13,5 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 40% - 1 б 41-50% - 2 б 51-60% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 40% - 1 б 41-50% - 2 б 51-60% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 50% - 1 б 51-60% - 2 б 61-70% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 50% - 1 б 51-60% - 2 б 61-70% - 3 б

Таблица № 30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления(перевода) на этап углубленного уровня сложности первого года обучения,отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 3,7 с – 1 б 3,2-3,6 с – 2 б 2,7-3,1 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,0 с – 1 б 3, 5-3,9 с – 2 б 3,0-3,4 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 9,7 с – 1 б 9,2-9,6 с – 2 б 8,7-9,1 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,4 с – 1 б 9,9-10,3 с – 2 б 9,4-9,8 с – 3 б

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 86 см – 1 б 187-196 см – 2 б 197-207 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 66 см – 1 б 167-176 см - 2 б 177-186 см - 3 б
	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 45 см – 1 б 46-55 см – 2 б 56-65 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 40 см - 1 б 41-50 см – 2 б 51-60 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 186 м – 1 б 187-196 м – 2 б 197-206 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 171 м – 1 б 172-181 м – 2 б 182-191 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 40 с – 1б 1.30-1.39 мин – 2 б 1.20-1.29 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 40 с – 1б 1.30-1.39 мин – 2 б 1.20-1.29 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 8,7 с - 1 б 8,2-8,6 с - 2 б 7,7-8,1 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,2 с – 1 б 8,7-9,1 с – 2 б 8,2-8,6 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 13,7 с – 1 б 13,2-13,6 – 2 б 12,7-13,1 – 3 б	Скоростное ведение не более 14,0 с – 1 б 13,5-13,9 – 2 б 13,0-13,4 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 45% - 1 б 46-55% - 2 б 56-65% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 45% - 1 б 46-55% - 2 б 56-65% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 55% - 1 б 56-65% - 2 б 66-75% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 55% - 1 б 56-65% - 2 б 66-75% - 3 б

Таблица №31

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления(перевода) на этап углубленного уровня сложности второго года обучения,отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 3,6 с – 1 б 3,1-3,5 с – 2 б 2,6-3,0 с – 3 б	Бег на 20 м не более 3,9 с – 1 б 3,4-3,8 с – 2 б 2,0-3,3 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 9,6 с – 1 б 9,1-9,5 с – 2 б 8,6-9,0 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,3 с – 1 б 9,8-10,2 с – 2 б 9,3-9,7 с – 3 б

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 90 см – 1 б 191-200 см – 2 б 201-210 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 70 см – 1 б 171-180 см - 2 б 181-190 см - 3 б
	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 50 см – 1 б 51-60 см – 2 б 61-70 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 45 см - 1 б 46-55 см – 2 б 56-65 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 190 м – 1 б 191-200 м – 2 б 201-210 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 175 м – 1 б 176-185 м – 2 б 186-195 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 35 с – 1б 1.25-1.34 мин – 2 б 1.15-1.24 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 35 с – 1б 1.25-1.34 мин – 2 б 1.15-1.24 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 8,6 с - 1 б 8,1-8,5 с - 2 б 7,6-8,0 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,1 с – 1 б 8,6-9,0 с – 2 б 8,1-8,5 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 13,6 с – 1 б 13,1-13,5 – 2 б 12,6-13,0 – 3 б	Скоростное ведение не более 13,9 с – 1 б 13,4-13,8 – 2 б 12,9-13,3 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 50% - 1 б 51-60% - 2 б 61-70% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 50% - 1 б 51-60% - 2 б 61-70% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 60% - 1 б 61-70% - 2 б 71-80% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 60% - 1 б 61-70% - 2 б 71-80% - 3 б

5.3. Методические указания по организации и проведению промежуточной и итоговой аттестации учащихся

Педагогический контроль является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается система мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности занимающихся. В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение.

1 Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, наметить средства и методы их решения.

2 Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых учащимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3 Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности учащихся. По его результатам в учебный журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4 Этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно-трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5 Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного учебно-тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы с данным контингентом учащихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

В спортивной практике основной формой предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Относительно предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» контроль осуществляется в процессе учебных занятий в форме устного опроса, беседы, дискуссий.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста рекомендуется использовать такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируются:

выполнение индивидуальных заданий;

основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.)

использование аудио- и видеоматериалов;

посещение спортивных мероприятий;

судейская практика;

другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа должна быть направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

Перевод обучающихся на этап (период) реализации дополнительной предпрофессиональной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы.

качества теоретической и практической подготовленности обучающихся
 – уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном этапе освоения программы.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения

– качества реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы;
 – качества теоретической и практической подготовленности обучающихся;
 – уровня знаний, умений и навыков, сформированных у обучающихся на определенном уровне и годе освоения программы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится приказом по учреждению, в соответствии с решением педагогического совета, на основании протокола выполнения контрольных нормативных показателей по виду спорта. Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий год уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут решением педагогического совета повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам. Проведение аттестации предполагается в течение 2-х тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 5-минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке. Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- гибкости;
- силовые;
- общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину, места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками достаточным для полного восстановления. Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются обучающимися не более одного раза в течение тренировочного занятия. Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата. Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, воспитанниками примерно одинакового уровня подготовленности.

Контроль специальной подготовленности обучающихся осуществляется в следующей последовательности:

- верхняя передача мяча;
- нападающий удар;
- подача.

На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Промежуточная аттестация (экзамен) проводится ежегодно в конце учебного года – апрель/май. Промежуточное тестирование принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанными и утвержденным расписанием. В состав комиссии могут быть директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам промежуточного экзамена принимается решение о переводе/отчислении учащегося. Решение принимается на педагогическом совете школы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы в соответствии с учебным планом в конце учебного года – апрель/май.

✓ Базовый уровень – по окончании года обучения;

✓ Углубленный уровень – по окончании года обучения.

Итоговая аттестация воспитанников проводится после полной реализации данной программы. Контрольно-переводные экзамены принимает комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора учреждения, в соответствии с предварительно разработанными и утвержденным расписанием. В состав комиссии могут быть: директор, заместитель директора по УВР (или руководитель филиала), старшие тренеры отделений, методисты, педагоги-организаторы, педагог-психолог. Результаты тестирования вносятся в протоколы. По итогам экзамена принимается решение об освоении учащимся образовательной программы. Решение принимается на педагогическом совете школы. Итоговая аттестация воспитанников, помимо тестирования уровня физической и специальной подготовленности воспитанников, включает контроль специальных знаний и умений.

Программа тестирования относительно предметной области «Общая физическая подготовка» базируется на требованиях действующего ВФС КГТО.

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы

Письмо Министерства образования и науки РФ от 2 сентября 2010 № 01/01-01/01 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».

Письмо Министерства образования и науки РФ от 1 декабря 2010 № 01/01-01/01 «О состоянии на 2 января 2011 года».

Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 1, пункт 5)

Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 11.02.2010 № 91)

- Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва – М: Советский спорт, 2010.

Костикова ЛВ Баскетбол. Азбука спорта МФиС

- Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1/ под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова М: Центр Академия

- Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова М: Центр Академия

Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры/ под редакцией Ю.М. Портнова М

Азбука спорта ЛВ Козырева «Физкультура и спорт»

Марков КК Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск

Ю.П. Пузырь, А.Н. Тяпин, В.П. Щербаков Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Центр школьная книга М

Сортэл Н. Баскетбол. Упражнений и советов для юных игроков, издво АСТ

Костикова ЛВ. Подвижные игры, издво АСТ

6.2. Перечень интернет ресурсов

Оздоровительный бег. Электронный учебник

Видео программа по баскетболу.

Сайт обучения секретами игры