

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	52 недели	
	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие собственно-силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков. Программой предусмотрены: - строевые упражнения. <u>Упражнения для рук и плечевого пояса.</u> <u>Упражнения для ног.</u> <u>Упражнения для шей и туловища</u> <u>Упражнения для всех групп мышц.</u> <u>Упражнения для развития силы.</u> <u>Упражнения для развития быстроты</u> <u>Упражнения для развития гибкости.</u> <u>Упражнения для развития ловкости.</u> <u>Полоса препятствий:</u> <u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</u>
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие "взрывной силы", скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры. <i>Воспитание морально-волевых качеств.</i> <i>Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</i> <i>Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</i> <i>Упражнения для развития игровой ловкости.</i> <i>Упражнения для развития специальной выносливости. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки</i>
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно утвержденного календарного	Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа Контрольное тестирование
	Техническая подготовка	Январь-декабрь	<i>Техника владения мячом. Техника защиты. Техника нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки</i>

	Тактическая подготовка	Январь-декабрь	Тактика нападения. <u>Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки</u>
	Теоретическая подготовка	сентябрь-октябрь	Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.
	История возникновения вида спорта и его развития Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
			Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Март-сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
		ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Психологическая подготовка	январь	состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Март-декабрь	- педагогическое наблюдение; самоконтроль, врачебный контроль - тестирование.

	Медицинские, медико-биологические мероприятия Режим дня и питание обучающихся	В течении года	В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит: - периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее однн раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Ноябрь март	- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Восстановительные мероприятия Закаливание организма	Март август	Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.
	Интегральная подготовка	Январь-декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений, развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов, развитие специальных физических качеств, технических приемов в различных сочетаниях, изучение различных тактических действий (индивидуальных, групповых,

			командных) в нападении и защите, выполнение технических приемов и тактических действий. И другие упражнения применяемые в интегральной подготовки согласно уровня, знаний, физической выносливости, и индивидуального подхода к спортсмену.
Этап начальной подготовки свыше года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	52 недели	
	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие скоростных способностей. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития игровой ловкости Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух ног. Ловля мяча двумя руками на месте, ловля двумя руками в движении, ловля двумя руками в прыжке, ловля двумя при встречном движении, ловля двумя при поступательном движении, ловля двумя при движении сбоку, ловля одной на месте, ловля одной рукой в движении, ловля одной рукой в прыжке, ловля одной Повороты: вперед, назад. Передача мяча: двумя руками сверху, двумя руками от плеча (с отскоком), двумя руками от груди (с отскоком), двумя руками снизу (с отскоком), двумя руками с места, двумя руками в движении, двумя руками в прыжке, двумя руками (встречные). Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, одной рукой от плеча (с отскоком), одной рукой сбоку (с отскоком), одной рукой снизу (с отскоком), одной рукой в движении Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом, без зрительного контроля. Броски мяча в корзину: двумя руками сверху, двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от щита, двумя руками с места, двумя руками в движении, двумя руками прямо перед щитом, двумя руками под углом к щиту. Броски мяча в корзину: одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места, одной рукой в движении, одной рукой прямо перед щитом, одной рукой под углом к щиту. Близкие броски в корзину двумя руками, двумя руками параллельно щиту, двумя руками сверху, одной рукой снизу, одной рукой в прыжке одной рукой параллельно щиту

			Приемы игры: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, передай мяч и выходи, противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины. Розыгрыш мяча, наведение, пересечение. Подстраховка. Система личной защиты.
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно утвержденного календарного плана	Подготовка к соревнованиям, Антидопинговая работа Контрольное тестирование
	Техническая подготовка	Январь-декабрь	Техника владения мячом. Техника защиты. Техника нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки
	Тактическая подготовка	Январь-декабрь	Тактика нападения. <u>Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия.</u> И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки
	Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.
	Психологическая подготовка	Январь-декабрь	состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь Декабрь	педагогическое наблюдение; самоконтроль, врачебный контроль - тестирование.
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Март Декабрь	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее однн раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; - врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной

			подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
	Восстановительные мероприятия	В течении года	Физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.
	Интегральная подготовка	Январь декабрь	Интегральная подготовка: комплексная реализация различных сторон (видов) подготовленности обучающихся в учебно-тренировочном процессе (игровая практика). Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения	52 недели	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений). Развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции у девушек. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки, у девочек координационных способностей (равновесие, точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники, для совершенствования владения мячом, Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости, устойчивости внимания. Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения.
	Участие в спортивных соревнованиях	Согласно календарного	Согласно календарного плана, психологический настрой спортсмена, разбор технических ошибок предыдущих соревнований, а так же на примере других команд. Видео материалы по баскетболу.

	плана, утвержде нного на год	
Техническая подготовка	Январь- декабрь	Техника защиты. Техника нападения. И другие упражнения в соответствии с этапом и уровня подготовки Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний. В игровых условиях на высокой скорости. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при пересечении. Взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка». Командные действия. Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. <u>Тактика защиты.</u> Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия. Действия двух защитников против одного дриблера. Взаимодействие двух - трех игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока). Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.
Тактическая подготовка		Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний. В игровых условиях на

	Январь-декабрь	высокой скорости. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при пересечении. Взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка». Командные действия. Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. <u>Тактика защиты.</u> Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия. Действия двух защитников против одного дриблера. Взаимодействие двух - трех игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока). Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.
Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний, может проводиться как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.
Психологическая подготовка		Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. <i>Общая психологическая подготовка. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов. Развитие процессов восприятия. Развитие внимания. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. Развитие способности управлять эмоциями. Воспитание волевых качеств.</i>

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь Декабрь	Подготовка к сдаче норматива Подготовка к соревнованиям
Инструкторская практика Судейская практика	В течении года	Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить занимающихся: - с основами организации и проведения тренировочных занятий; - с основами организации и проведения официальных соревнований по баскетболу; - особенностями работы педагогов и тренеров по баскетболу; - особенностями работы судей по баскетболу. подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера; - правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися; - помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; - давать правильную оценку за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований; - пользоваться электронными судейскими системами; - подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований; - самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе).
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		
Медицинские, медико-биологические мероприятия	Январь-декабрь	Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание. - периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование спортсменов не менее один раз в год; - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

		- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций
Восстановительные мероприятия	Январь-декабрь	Восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов. Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий. Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый. Упражнения ОФП восстановительной направленности, общий массаж, упражнения ОФП восстановительной направленности..

	Интегральная подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями. Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе). Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные. Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).
Учебно-	Всего на учебно-тренировочном	52 недели	

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этапе свыше трех лет обучения:		
	Общая физическая подготовка	Январь-декабрь	Развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
	Специальная физическая подготовка	Январь-декабрь	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Прыжки: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, толчком двух Ведение мяча: без зрительного контроля, зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением направления, обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, обводка соперника за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Дальние броски двумя руками в корзину. Средние броски в корзину двумя руками. Ближние броски в корзину двумя руками. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски мяча в корзину: одной рукой в движении, в прыжке. Дальние броски в корзину одной рукой. Средние броски в корзину одной рукой. Ближние броски в корзину одной рукой. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Приемы игры: атака корзины, заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, скрестный выход, сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Противодействие атаке корзины, подстраховка, переключение, групповой отбор мяча. Система личной защиты. Система зонной защиты. Игра в численном большинстве. Игра в численном меньшинстве. Система зонной защиты, система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.
	Участие в спортивных соревнованиях		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

		Согласно го календар ного плана	соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная Характеристика некоторых видов спорта различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Техническая подготовка Тактическая подготовка Теоретическая подготовка	Январь-декабрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Июнь-декабрь	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
	Инструкторская практика Судейская практика	В течении года	формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - подготовка инструкторов по виду спорта Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - соблюдение требований спортивной этики
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Январь-декабрь	восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения комплексная реализация различных

			сторон (видов) подготовленности обучающихся в соревновательной деятельности восстановительных средств
	Восстановительные мероприятия	Январь-декабрь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства
	Интегральная подготовка	Январь-декабрь	Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить занимающихся: - с основами организации и проведения тренировочных занятий; - с основами организации и проведения официальных соревнований по баскетболу; - особенностями работы педагогов и тренеров по баскетболу; - особенностями работы судей по баскетболу. подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера;
			- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися; - помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; - давать правильную оценку за выполнение упражнения (комбинации) в процессе проведения контрольных учебно-тренировочных занятий или соревнований; - пользоваться электронными судейскими системами; - подавать заявки на соревнования, составлять списки участников, стартовые протоколы соревнований; - самостоятельно организовывать соревнования для массовых спортивных разрядов (на следующем этапе). Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях

			по виду спорта. Физическая и техническая подготовка Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.
--	--	--	---

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых используются наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей. Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подго