

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» Алатырского муниципального округа

Принята
решением Педагогического совета
МАУ ДО «СШ»
Алатырского муниципального округа
Протокол от 25 августа 2023 г. № 1

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «СШ»
Алатырского муниципального округа
от 28 августа 2023 г. № 76

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

Составитель:
тренер-преподаватель
Комарова Валентина Ивановна

Содержание программы

I. Общие положения

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки « Баскетбол»

- Сроки реализации этапов спортивной подготовки
- возрастные границы лиц,
- количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
- Объем Программы
- Виды (формы) обучения
- Годовой учебно-тренировочный план
- Календарный план воспитательной работы
- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
- Планы инструкторской и судейской практики
- Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

III. Система контроля

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

IV Рабочая программа

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
2. Учебно-тематический план
 - по теоретической;
 - технической;
 - тактической подготовке

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы
2. Укомплектованность и объем тренировочной деятельности
3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетболистов в Муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа» Алатырского муниципального округа Чувашской Республики. Программа составлена с учетом совокупности минимальных требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006(1) в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации 2007г № 50,ст.6242; 2011г № 50 ст.7354; 2021 г.№ 18 ст.3071 (далее - ФССП).

1.2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего поэтапного процесса спортивной подготовки .

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Приказ Министерства спорта РФ от 21.12. 2022 г. № 1312 “Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта ”баскетбол”
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 04. 08. 2023г.)
- Федеральный закон № 127 «О физической культуре и спорте с изменениями от 30.04.2021г
- Сан Пин 2.4.4.3172-14 « Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования (от 09.08.2023г) « Спортивная школа» Алатырского муниципального округа Чувашской Республики

Программа спортивной подготовки по виду спорта ” Баскетбол» обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки баскетболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития обучающихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям баскетболом, трудолюбия в овладении техническими приемами в баскетболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Основополагающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. «Баскетбол» - это спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника, помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Мячом играют только руками, выполняя передачи и удары мячом об пол. Нельзя бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком. Это является нарушением «фолом». Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко – штрафной бросок, 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии), 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6 м 75 см. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут.

1.2.1 Срок реализации этапов спортивной подготовки -8 лет. Учебный год начинается с 1 сентября, заканчивается 31 августа.

1.2.2. Объём программы- 52 учебные недели. Количество часов увеличивается по годам обучения:

В группах начальной подготовки от 234 до 416 часов в год.

В учебно-тренировочных группах от 416 до 624 часов в год

1 этап начальной подготовки -3 года и более

2 этап учебно - тренировочный -5 лет.

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До 1 года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
1	Год обучения	До 1 года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
2	Недельная нагрузка(ч)	4,5-6	6-8	8-10	10-12
3	Максимальная продолжительность занятия (ч)	2	2	3	3
4	Наполняемость	15-20	15-18	15-16	12-15
5	Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624

1.2.3. Основные формы обучения:

1. Теоретические занятия (групповые, индивидуальные)

- беседы и лекции (с использованием ИКТ);
- видео просмотры соревнований и других материалов спортивной направленности;
- самостоятельная подготовка;
- мероприятия по антидопингу

2. Практические занятия (групповые и индивидуальные)

- учебно-тренировочные занятия
- участие в соревнованиях по баскетболу;
- участие в различных физкультурно-спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная работа.

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		До 1 года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
-	<i>Год обучения</i>	До 1 года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет
1	Общая физическая подготовка ОФП	52-64	64-68	60-68	70-80
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	28-34	32-50	54-74	76-100
3	Техническая подготовка (ТехП)	84-98	100-118	110-118	120-130
4	Тактическая подготовка (ТакП)	20-34	34-36	38-52	52-80
5	Психологическая подготовка	6-16	16-26	30-32	32-34
6	Теоретическая подготовка (ТеорП)	10-14	14-24	24-26	26-28
7	Инструкторская практика (ИП)	-	-	8-20	14-20
8	Судейская практика(СП)	2-6	6-14	10-12	14-30
9	Восстановительные мероприятия (ВМ)	4-6	6-12	10-12	12-18
10	Медицинское обследование (МедО)	4-6	6-8	8-10	10-12
11	Тестирование и контроль (ТиК)	4-8	8-20	16-18	18-20
12	Самостоятельная подготовка (СамП)	12-14	14-24	22-32	30-14
13	Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	4-6	6-12	22-36	36-46
14	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	4-6	6-10	4-10	10-12

	(Уч ФСМ)				
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-520	520-624

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность 1.1 Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
	1.2. Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
2	Здоровьесбережение	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	В течение года

	2.1. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
	2.2. Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
	3.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
	3.2.Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
5.			

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены МАУ ДО «СШ Алатырского муниципального округа» принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:
- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в М АУ ДО «СШ «Алатырского М/о ЧР;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

№ п/п	Этап спортивной подготовки, мероприятия	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации
	Этап начальной подготовки			
1	Родительское собрание - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации	1-2 раза в год	Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и фото на сайт
2	Просмотр видеофильма			анкета
3	Анкетирование			
4	Семинар для тренеров - «Виды нарушений антидопинговых правил»,	Выступления по данной теме	октябрь	
	Учебно-тренировочный	...		

	этап (этап спортивной специализации)			
1	Антидопинговая викторина - «Играй честно»	Дистанционная викторина	декабрь	
2	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом)	Беседа с врачом по спортивной медицине. Обзор лекарств. Фильм	сентябрь-февраль	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
3	Родительское собрание - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации	1-2 раза в год	Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и фото на сайт
4				

1.2.7 План инструкторской и судейской практики

Этап начальной подготовки

№ п/п	Название	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации
1	Игра «Я командир»	Знакомство с жестами судей : фол, зона, нарушение 3 секунды, двойное ведение, пробежка»	В течении года	В роли судьи выступают лидеры группы
2	Беседы « Схема игровой комбинации в	Знакомство с условными обозначениями: схема площадки, дриблинг,	В течении года	Объяснение действий каждого участника по данной схеме»

	игре»	передача, бросок, передвижение игрока с мячом и без мяча		
3.	Инструктаж в подвижных играх	Игры: Пятнашки, Шарманка, Уголки, Волк и зайцы	В течении года	Объяснение правил поведения в игре, нарушений в игре, анализ действий товарищей в игре, самоанализ.
4	Просмотр видеороликов спортивных соревнований	Оценка действий баскетболистов в игре, нарушение правил игры в баскетбол	В течении года	Анкета, анализ
5	Анкетирование «Спорный мяч»	Как поступить в данной игровой ситуации.	Сентябрь	
6	Выступления теме « Судья в баскетболе»	Экипировка. Судейский столик. Замена игроков.	октябрь	
7	Судейство игр в группе Баскетбол 1*1 Баскетбол 3*3	Судейство баскетбольных игр по упрощённым правилам	июнь-август	
8.	Просмотр художественного фильма « Движение вверх»	Обсуждение и анализ действий судей в фильме.	ноябрь	
9.	Судейство на соревнованиях школьного уровня	Работа в роли секундометриста, помощника секретаря		

Учебно-тренировочный этап

№ п/п	Название	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации
1	Практическая работа	Жесты судей: фол, зона, нарушение 3 секунды, двойное ведение, пробежка»	В течении года	В роли судьи выступают учащиеся группы (поточный метод работы)

2	Беседы «Схема игровой комбинации в игре»	Разбор схем на макете игровой площадки	В течении года	Объяснение действий каждого участника по данной схеме»
3.	Инструктаж по правилам судейства на тренировке	Судейство во время двусторонней игры в баскетбол. Боковые судьи. Секретарский столик	В течении года	Объяснение правил поведения в игре, нарушений в игре, анализ действий товарищей в игре, самоанализ.
4	Просмотр видеороликов спортивных соревнований	Оценка действий баскетболистов в игре, нарушение правил игры в баскетбол	В течении года	Устный разбор и анализ
5	Анкетирование «Спорный мяч»	Как поступить в данной игровой ситуации.	Сентябрь	Анкета
6	Судейство на соревнованиях школьного уровня	Первенство школы	Октябрь, февраль. март	Практическая работа в роли секретаря, боковых судей
7	Судейство игр в группе Баскетбол 1*1 Баскетбол 3*3	Судейство баскетбольных игр по упрощённым правилам	июнь-август	Практическая работа в роли секретаря, боковых судей
9.	Судейство на соревнованиях спортивной школы	Работа в роли секундометриста, помощника секретаря, боковых судей	по календарному плану	Практическая работа в роли секретаря, боковых судей
10	Судейство на соревнованиях муниципального Алатырского округа	Работа в роли секундометриста, помощника секретаря, боковых судей	по календарному плану	Практическая работа в роли секретаря, боковых судей

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренеры знакомят занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у занимающихся соответствующих двигательных навыков.

Одной из задач Программы является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения: 1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера. 5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе. 6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям. 7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу. 2. Вести протокол игры. 3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером. 4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно). 5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата. 6. Судить игры в качестве судьи в поле.

1.2.8. Планы медицинских, медико –биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Этап начальной подготовки, мероприятия

№ п/п	Название	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный
1.	Оформление медицинской карты спортсмена	Общие показатели здоровья. Внесение личных данных о спортсмене (детские, хронические заболевания, № - свидетельства о рождении, медицинского полиса и снимок, согласие родителя		Врач спортивной медицины, тренеры

		на обработку персональных данных)		
2	Текущий медицинский контроль	Общий осмотр спортсмена :рост, вес, зрение, сердце, давление, пульс до и после нагрузки сила руки, объем воздуха в лёгких	1 -2 раза в год	Тренеры, медицинский работник
3	Углубленный медицинский осмотр	Проверка спортсмена узкими специалистами: невропатолог, уролог, окулист, лор, хирург, терапевт	1 раз в год по графику	Врач спортивной медицины, тренеры
4	Сдача анализов	Кровь, моча	1-2 раза в год	Родители, тренер, мед.работник
5.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Общий осмотр у терапевта. Дополнительные процедуры(массаж, ЭКГ, УЗИ)	В течении года	Врач спортивной медицины,
6	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;	Соблюдение времени занятия и выполнения упражнений.		Тренеры, спортсмены
7	Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	Первая помощь, вызов скорой помощи, оповещение родителей, сопровождение пострадавшего	По ситуации	Тренеры, медицинский работник
8	Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников	Беседы, лекции, видеоматериалы	В течении года	Тренеры, медицинский работник
9	Восстановительные средства педагогические	Предполагают управление величиной и	В течении года	Тренеры

		направленностью тренировочной нагрузки		
10	Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое	Упражнения сидя и лёжа на полу, упражнения на восстановления дыхания	В течении года	Тренеры
11	Использование игрового метода	Предполагает педагогические восстановительные средства	В течении года	Тренеры

Учебно-тренировочный этап

№ п/п	Название	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный
1.	Психолого-педагогические и медико-биологические средства	Растяжка мышц, массаж (точечный, комплексный ит.д), дыхательные упражнения, душ, витаминизация, прививки	В течении года	Врач спортивной медицины, тренеры
2	Текущий медицинский контроль	Общий осмотр спортсмена :рост, вес, зрение, сердце, давление, пульс до и после нагрузки сила руки, объем воздуха в лёгких	1 -2 раза в год	Тренеры, медицинский работник
3	Углубленный медицинский осмотр	Проверка спортсмена узкими специалистами: невропатолог, уролог, окулист, лор, хирург, терапевт	1 раз в год по графику	Врач спортивной медицины, тренеры
4	Сдача анализов	Кровь, моча	1-2 раза в год	Родители, тренер, мед.работник
5.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы	Общий осмотр у терапевта. Дополнительные процедуры(массаж, ЭКГ, УЗИ)	В течении года	Врач спортивной медицины,
6	Психологические восстановительные мероприятия .	-средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные	В течении года	Тренеры

		упражнения, -музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг;		
7	Аутогенная и психорегулирующая тренировка	Игра в команде по выбору игроков и с благоприятными определёнными условиями	В течении года	Тренеры
8	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;	Соблюдение чистоты. Аккуратность в одежде и обуви. Соблюдение времени занятия и выполнения упражнений.	В течении года	Тренеры, спортсмены
9	Медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы	Первая помощь, вызов скорой помощи, оповещение родителей, сопровождение пострадавшего	По ситуации	Тренеры, медицинский работник
10	Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников	Беседы, лекции, видеоматериалы	В течении года	Тренеры, медицинский работник
11	Восстановительные мероприятия	Во время проведения: -отдых между выполнениями упражнений во время тренировочного процесса , - соревнований , -в свободное время.	В течении года	Тренеры
12	Использование специальных упражнений для	Упражнения сидя и лёжа на полу, упражнения на восстановления дыхания	В течении года	Тренеры

	активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое			
--	---	--	--	--

1.8 Система контроля

Раздел программы	Форма занятия	Приёмы и методы	Контроль
Общезначительная подготовка	Тренировка, самостоятельная подготовка	Дифференцированный Игровой. Групповой, поточный, повторный, попеременный	Наблюдение, контрольные упражнения
Специальная физическая подготовка	Тренировка	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный	Наблюдение, контрольные упражнения
Техническая подготовка	Тренировка, показ видеоматериала	Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный. Работа с видеоматериалом, участие в соревнованиях.	Наблюдение. Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований	Наблюдение. словесная отметка работы игрока в команде
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, тестовые задания ,	Рассказ, просмотр видеоматериала,	Опрос учащихся, работа с

	посещение соревнований.	наблюдение за судьей и игроками во время соревнований.	дидактическим материалом.
Контроль умений и навыков	Тренировка	Дифференцированный групповой, индивидуальный	Зачет ,тестовые задания
Соревновательная подготовка, судейская практика	Тренировка, соревнования, матчевые товарищеские встречи	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах	Результаты соревнований: протоколы, итоговые таблицы, наблюдение

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.		Сентябрь, май
	2	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		Сентябрь
	3	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом...		сентябрь
	4	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание		октябрь
	5	Понятие о травматизме. Виды травм. Первая помощь		октябрь
	6	История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие баскетбола		ноябрь
	7	Автобиографии выдающихся спортсменов		ноябрь
	8	Чемпионы и призеры		ноябрь

		Олимпийских игр		
	9	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		декабрь
	10	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.		декабрь
	11	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.		декабрь
	12	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		январь
	13	Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания		В течении года. Сентябрь, январь, март, июнь
	14	Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.		январь
	15	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики баскетбола		февраль
	16	Понятие о технических элементах баскетбола. Теоретические знания по технике их выполнения		февраль
	17	Теоретические основы судейства. Правила баскетбола		февраль
	18	Классификация спортивных соревнований.		март
	19	Знание команд (жест) спортивных судей		март

	20	Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.		апрель
	21	Состав и обязанности спортивных судейских бригад.		Апрель-август
	22	Обязанности и права участников спортивных соревнований.		апрель
	23	Система зачета в спортивных соревнованиях по баскетболу. Таблица результатов		май
	24	Характеристика психологической подготовки.		сентябрь, май
	25	Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности		Июнь-июль
	26	Режим дня и питание обучающихся		июль
	27	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание		июль
	28	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса		август
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	Правила в баскетболе		Сентябрь-декабрь
	2	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований		сентябрь
	3	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.		октябрь

	4	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		октябрь
	5	Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.		Октябрь-ноябрь
	6	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных - силах.		ноябрь
	7	Режим дня и питание баскетболистов. Рациональное, сбалансированное питание.		декабрь
	8	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.		Сентябрь-декабрь
	9	Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология.		январь
	10	Классификация различных видов мышечной деятельности		январь
	11	Физиологические механизмы развития двигательных навыков.		Январь-февраль
	12	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена		февраль
	13	Структура и содержание Дневника обучающегося.		Февраль-март
	14	Классификация и типы спортивных соревнований.		март
	15	Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки.		апрель
	16	Общая психологическая подготовка.		Апрель-май

	17	Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности		Июнь-август
	18	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		Июнь-август
	19	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для баскетбола		Сентябрь-октябрь
	20	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям		Ноябрь-март
	21	Подготовка к эксплуатации, уход и хранение спортивного инвентаря и оборудования		Сентябрь-август
	22	Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах		Сентябрь - август

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	№	Темы по теоретической подготовке	Объем времени	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.		Сентябрь, май
	2	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		Сентябрь
	3	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом...		сентябрь
	4	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание		октябрь
	5	Понятие о травматизме. Виды травм. Первая помощь		октябрь

	6	История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие баскетбола		ноябрь
	7	Автобиографии выдающихся спортсменов		ноябрь
	8	Чемпионы и призеры Олимпийских игр		ноябрь
	9	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		декабрь
	10	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.		декабрь
	11	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.		декабрь
	12	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		январь
	13	Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания		В течении года. Сентябрь, январь, март, июнь
	14	Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.		январь
	15	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики баскетбола		февраль
	16	Понятие о технических элементах баскетбола. Теоретические знания по технике их выполнения		февраль

	17	Теоретические основы судейства. Правила баскетбола		февраль
	18	Классификация спортивных соревнований.		март
	19	Знание команд (жест) спортивных судей		март
	20	Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.		апрель
	21	Состав и обязанности спортивных судейских бригад.		Апрель-август
	22	Обязанности и права участников спортивных соревнований.		апрель
	23	Система зачета в спортивных соревнованиях по баскетболу. Таблица результатов		май
	24	Характеристика психологической подготовки.		сентябрь, май
	25	Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности		Июнь-июль
	26	Режим дня и питание обучающихся		июль
	27	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание		июль
	28	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса		август
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	Правила в баскетболе		Сентябрь-

				декабрь
	2	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований		сентябрь
	3	Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.		октябрь
	4	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		октябрь
	5	Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.		Октябрь-ноябрь
	6	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных - силах.		ноябрь
	7	Режим дня и питание баскетболистов. Рациональное, сбалансированное питание.		декабрь
	8	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.		Сентябрь-декабрь
	9	Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология.		январь
	10	Классификация различных видов мышечной деятельности		январь
	11	Физиологические механизмы развития двигательных навыков.		Январь-февраль
	12	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена		февраль
	13	Структура и содержание Дневника обучающегося.		Февраль-март

	14	Классификация и типы спортивных соревнований.		март
	15	Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки.		апрель
	16	Общая психологическая подготовка.		Апрель-май
	17	Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности		Июнь-август
	18	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		Июнь-август
	19	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для баскетбола		Сентябрь-октябрь
	20	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям		Ноябрь-март
	21	Подготовка к эксплуатации, уход и хранение спортивного инвентаря и оборудования		Сентябрь-август
	22	Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах		Сентябрь - август

Учебно-тематический план по технической подготовке

Приемы игры	Этапы начальной подготовки год обучения		Этап учебно-тренировочный				
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком				+			
Остановка двумя шагами		+	+				

Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					

Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками 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 мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			

Передача мяча одной рукой с места	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке	+		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой 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 направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+

Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+		
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 под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+

Учебный план по тактической подготовке

1. Тактика нападения

Этапы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный				
	1-й год обучения	До 3-х лет	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Обучение приёмам игры							
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 центрального				+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+

Игра в меньшинстве					+	+	+
--------------------	--	--	--	--	---	---	---

2. Тактика защиты

Этапы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный				
	1-й год обучения	До 3-х лет	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Обучение приёмам игры							
Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+		+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девуш ки/ женщи ны
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Нормативные требования по технической подготовке

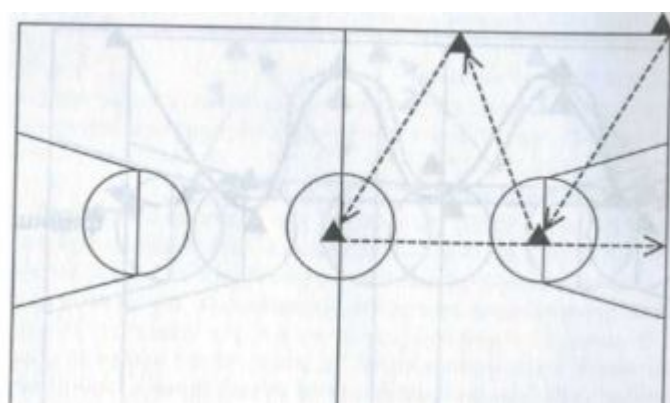
Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		Юн.	Дев	Юн.	Дев	Юн.	Дев	Юн.	Дев	Юн.	Дев
НП	1-й г.	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	20	10	-	-
	2-3й г.	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	20	-	-
УТГ	1-й г.	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	30	30	30
	2-й г.	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	50	40	40	40
	3-й г.	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	60	60	50	50
	4-5 й г.	8,4	8,7	13,8	14,4	13,4	13,7	70	70	60	60

Передвижение

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

Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки старт



финиш

2. Скоростное ведение

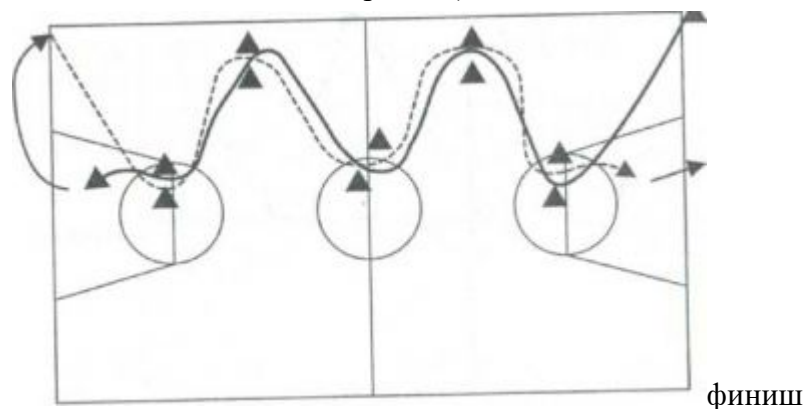
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриб-лер начинает ведение левой рукой в направлении

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,

игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч Общие методические указания (ОМУ):-перевод выполняется с руки на руку. задание выполняется 2 дистанции (4 броска) 2) для **УТГ** перевод выполняется с руки на руку под ногой, задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



3 Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. ОМУ: 1) для **ГНП** передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется 2 дистанции (4 броска) 2) для **УТ** передачи выполняются об пол, задание выполняется 3 дистанции (6 бросков) *Инвентарь: 1 баскетбольный мяч*

4. Броски с дистанции

Для ГНП Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для **УТГ** Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек.

С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и очков.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов выполняется на занятиях и состоит из: 1. общепсихологическая подготовка – формирование личности спортсмена, межличностные отношения, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

2. психологическая подготовка к соревнованиям – общая психологическая подготовка к соревнованиям в течение года и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

3. управление нервно-психическое восстановление спортсмена – снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировки, соревновательных нагрузок.

Соревновательная подготовка, инструкторско-судейская практика

Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и на контрольных играх. Необходимо приобрести следующие навыки и умения:

1. умение составить план разминки и ее проведение с группой товарищей.
2. определение и исправление ошибок собственных у товарищей по команде.
3. проведение тренировочных занятий в младшей группе под наблюдением тренера.
4. руководить командой во время соревнований под наблюдением тренера.
5. умение вести технический протокол.
6. умение вести протокол игры.
6. участие в судействе учебных групп под наблюдением тренера и самостоятельно.
7. участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
8. судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту»

Контрольные испытания

Контрольные испытания (программные требования) определяют качество

1. усвоение изученного материала
2. результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели.
3. выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.

Контрольные испытания:

выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40 % всех видов.

Контрольные упражнения (тесты)

общефизическая подготовка:

- 1) прыжок в длину с места,
- 2) прыжок с доставанием,
- 3) бег 40 с., 20м.,
- 4) бег на длинную дистанцию,
- 5) челночный бег.

Технико-тактическая подготовка:

- 1) передвижение в защитной стойке,
- 2) скоростное ведение,
- 3) передачи мяча,
- 4) броски с дистанции,

5) штрафные броски.

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

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

Медико-педагогический контроль

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;

-тренировочные и соревновательные воздействия;

-состояние условий соревнований;

с помощью группы тестов:

1. тесты в покое - показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.

2. стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).

3. при максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями: - количество соревнований за год подготовки и динамика результатов, - измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена:

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Тренер и медицинский работник анализируют тренировочные нагрузки и определяют дозировку

6. Условия выполнения программы

1. Наполняемость учебных групп

Этапы подготовки	Год обучения	Наполняемость	Количество учебных часов	Общее количество часов в год
Начальная подготовка	1 год	15-20 человек	4,5-6 часов в неделю	234-312 ч.
Начальная подготовка	Свыше 1 года	15-18 человек	6-8 часов в неделю	312-416 ч.
Учебно-тренировочный этап	1-3 год обучения	15-16 человек	8-10 часов	416-520 ч.
Учебно-тренировочный этап	Свыше 3-х лет обучения	12-15 человек	10-12 часов	520-624 ч.

2. Материально-технические условия реализации программы

2.1 Место реализации программы: спортивный зал ФСК с.Атрать, тренажёрный зал, спортивная площадка.

2.2. Спортивное оборудование

№ п\п	Наименование оборудования	Количество (шт)
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, опора)	2
2	Мячи баскетбольные	25

3	Мяч набивной	4
4	Доска тактическая	1
5	Стойки для обводки	10
6	Фишки (конусы)	12
7	Секундомер	2
8	Свисток	2
9	Мяч футбольный	2
10	Мяч волейбольный	2
11	Насос для накачивания мячей (в комплекте с иглой)	2
12	Скакалка	10
13	Скамейка гимнастическая	3
14	Гантели (2кг)	4
15	Мяч теннисный	4
16	Обручи	10
17	Барьер лёгкоатлетический	1
18	Маты гимнастические	10
19	Манишки синего и красного цвета	10

2.3. Информационно- методические условия

Компьютер, ноутбук, телефоны с выходом в Интернет, экран, видеопроектор.

Список использованной литературы

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт Министерства просвещения РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://edu.gov.ru>

Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики [Электронный ресурс]. URL: <https://obrazov.cap.ru> Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики [Электронный ресурс]. URL: <https://sport.cap.ru> Официальный сайт Всероссийской федерации баскетболу [Электронный ресурс]. URL: <https://russiabasket.ru>

Официальный сайт научно-теоретических журналов «Теория и практика физической культуры»

культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» [Электронный ресурс]. URL: <http://v^rww.teoriya.ru/>Официальный сайт Российского антидопингового агентства "РУСАДА". Электронный ресурс]. URL: <https://rusada.ru/education/online-training/>

Нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ
3. Приказ Минспорта России «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022г. № 634.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденный приказом Минспорта России от 21.12.2022г. № 1312.
5. Устав и локальные акты МАУ ДО «СШ» Алатырского муниципального округа ЧР

Методическое обеспечение:

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2022 г.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2021г.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2022 г.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2021 г.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М. 2020 г.