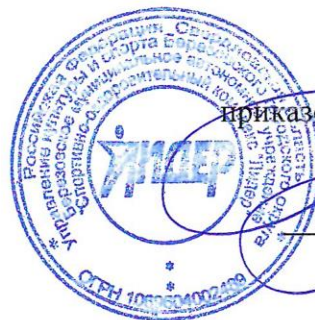


БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЛИДЕР»

ПРИНЯТО
на педагогического совете
структурного подразделения
Протокол № 3 от 22 . 08 . 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУ СОК «Лидер»
от 31.08.2022 №9-О

Кротов П.М.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 10 лет

Возрастная категория 8-17 лет

Составители:

Осляков Д.В.

Руководитель структурного
подразделения

Зубова М.М.

Методист

Рязанова Н.В.

Заместитель директора по
физкультурно-спортивной
работе

г.Березовский

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Общие положения.....	3
1.2. Направленность, цели и задачи реализации программы.....	5
1.3. Характеристика вида спорта.....	6
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.....	9
1.5. Планируемые результаты освоения программы	10
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. План учебного процесса	16
2.3. Расписание учебных занятий	20
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	21
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	21
3.2. Рабочие программы по предметным областям.....	90
3.3. Объемы учебных нагрузок.....	118
3.4. Методические материалы.....	118
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	120
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы....	125
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	129
4.1. Воспитательная работа обучающихся.....	129
4.2. Профориентационная работа обучающихся.....	133
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	135
5.1. Комплексы контрольных упражнения для оценки результатов освоения программы.....	135
5.2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы.....	138
5.3. Методические указания по ориентации промежуточной аттестации обучающихся.....	138
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	140
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	141
7.1. Список литературы.....	141
7.2. Список электронных источников.....	142
7.3. Перечень интернет-ресурсов.....	143
8. ПРИЛОЖЕНИЯ	144

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее – Программа) определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении дополнительного образования и направлена на создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий баскетболом.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказом Минобрнауки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 23.09.2021 г. № 728);

- Приказом Минспорта РФ от 1 ноября 2021 г. № 841 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования

к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол» **учитывает:**

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

Срок реализации Программы – 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня). В течение данного срока возможно внесение изменений и дополнений в Программу.

1.2.Направленность, цели и задачи реализации программы

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта «Баскетбол» - физкультурно-спортивная.

Цели:

- обеспечение доступности получения качественного дополнительного образования в области физической культуры и спорта, достижение планируемых результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы всеми обучающимися;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация обучающихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований.

Задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам

специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.3.Характеристика вида спорта

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

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

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

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

Отличительные особенности баскетбола.

- Естественность движений.

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

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

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

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

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

- Самостоятельность действий. Каждый игрок 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 обучающихся 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.

Специфика организации обучения баскетболистов.

Особенности баскетбола определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает его от других видов спорта. Соревновательное противостояние в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только этой игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Обучающиеся распределяются на учебно-тренировочные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной деятельности

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико- тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения

Минимальный возраст для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта «Баскетбол» составляет 8 лет (8 лет должно исполниться до окончания календарного года).

Срок обучения по программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, увеличивается срок обучения по программе на углубленном уровне сложности на 2 года (углубленный уровень сложности 3-4 года обучения).

Таблица 1

Объем тренировочной нагрузки, наполняемость групп, минимальный возраст обучающихся для зачисления на базовый и углубленный уровень сложности

Уровень сложности	Период обучения	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Мин. возраст	Мин. наполняемость	Макс. наполняемость
Базовый уровень	1	3-4	6	8 лет	12	25
	2		6	9 лет	12	25
	3	3-4	8	10 лет	10	20
	4		8	11 лет	10	20
	5	4-5	10	12 лет	8	16
	6		10	13 лет	8	16
Углубленный уровень	1	4-5	12	14 лет	8	14
	2		12	15 лет	8	14
	3	5-6	14	16 лет	6	12
	4		14	17 лет	6	12

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы «Баскетбол» является:

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности:

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

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по

избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

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

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности:

- формирование социально-значимых качеств личности;

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

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

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня сложности:

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

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня сложности:

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

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровня сложности:

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

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня сложности:

- 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.

В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней сложности:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта «баскетбол»;
- умение определять степень опасности, владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней сложности:

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

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график по предпрофессиональной программе «Баскетбол» базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Приложение 1).

2.2. План учебного процесса

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 и углубленного уровня в области физической культуры и спорта (Таблица 2).

В учебном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на изучение по предметным областям:

Обязательные предметные области:

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

Вариативные предметные области:

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

Таблица 2

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по предпрофессиональной

программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2.	Общая физическая подготовка	30%	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15%
1.4.	Вид спорта	30%	30%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15%
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	5%
2.2.	Судейская подготовка	-	5%
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	10%	10%
2.4.	Специальные навыки	10%	10%
	Итого	100%	100%

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального

образования, в которых осуществляет образовательную деятельность организация;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

План учебного процесса (учебный план) является структурным элементом и инструментом реализации Программы.

План учебного процесса определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения предметных областей, промежуточной аттестации обучающихся (Таблица 3).

Динамика индивидуальных образовательных достижений обучающихся, их продвижение в достижении планируемых результатов освоения Программы отражается в результатах промежуточной аттестации. Порядок и формы проведения промежуточной аттестации регламентируются «Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся».

Формой промежуточной аттестации по итогам учебного года является: выполнение контрольных испытаний-нормативов (упражнений) по общей, специальной и технико-технической подготовленности.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием

обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Таблица 3

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения									
			Базовый уровень						Углубленный уровень			
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
	Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
1.	Обязательные предметные области											
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	460	28	28	37	37	46	46	55	55	64	64
1.2.	Общая физическая подготовка	660	82	82	110	110	138	138	-	-	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	362	-	-	-	-	-	-	83	83	98	98
1.4.	Вид спорта	1376	82	82	110	110	138	138	166	166	192	192
1.5.	Основы профессионального самоопределения	360	-	-	-	-	-	-	82	82	98	98
2.	Вариативные предметные области											
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	342	28	28	37	37	46	46	28	28	32	32
2.2.	Судейская подготовка	120							28	28	32	32
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	460	28	28	37	37	46	46	55	55	64	64
2.4.	Специальные навыки	460	28	28	37	37	46	46	55	55	64	64
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4.	Аттестация											
4.1.	Промежуточная аттестация	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
5.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера										
	Общий объем часов	4600	276	276	368	368	460	460	552	552	644	644

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год, представлено на сайте Березовского муниципального автономного учреждения спортивно-оздоровительного комплекса «Лидер».

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1.Методика и содержание работы по предметным областям

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области:

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

Вариативные предметные области:

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

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области:

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

Вариативные предметные области:

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

Более подробное описание методики по предметным областям базового и углубленного уровня излагается ниже.

3.1.1. Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в учебно-тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся, разбор и анализ техники, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Темы для изучения в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

1. История развития спорта

История развития спорта имеет необычайно давние корни. Следы физической культуры и спорта были обнаружены в ранних государствах (IV—III тысячелетия до н. э.). Ритуальные соревнования в честь бога Мардука, покровителя Вавилона, более чем на тысячу лет предварили древнегреческие Олимпиады. В эти соревнования входили стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота.

В Индии и Персии в древности были широко распространены охота, верховая езда, фехтование на мечах, гонки на колесницах, стрельба из лука, игры с мячом и палкой. В Индии возникли конное поло, шахматы, хоккей на траве и другие игры. В Персии появились школы, где детей обучали верховой езде, метанию дротиков, стрельбе из лука.

На клинописных табличках, на стенах древнеегипетских пирамид учёные обнаружили изображения более 400 видов физических упражнений и игр. Среди них борьба, соревнования лучников, плавание, гребля, гонки на

колесницах и др. В Древнем Египте в специальных помещениях устраивались соревнования по бегу, прыжкам и метаниям, поднятию тяжестей, борьбе и кулачному бою, фехтованию, а также различные спортивные игры. Наивысшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Древней Греции, где состоялись первые Олимпийские игры.

История спорта очень богата на интересные и красивые события. Люди еще в далекие времена соревновались в различных состязаниях. Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни.

История древних олимпийских игр необычайно богата. Олимпийские игры появились в IX в. до н. э. В те времена греческие государства разоряли друг друга в бесконечных войнах. Ифит, царь Элиды, прибыл в Дельфы, чтобы узнать у оракула, как ему, правителю маленькой страны, уберечь свой народ от войн и грабежей. Дельфийский оракул — его предсказания и советы считались абсолютно верными — ответил Ифиту:

— Нужно, чтобы ты основал Игры, угодные богам!

Ифит без промедления отправился на встречу с царём соседней Спарты, могущественным Ликургом. Очевидно, Ифит был хорошим дипломатом, поскольку Ликург решил (а все другие правители согласились с ним), что отныне Элида — нейтральное государство. Тотчас же Ифит, чтобы доказать миролюбивые устремления и отблагодарить богов, учредил атлетические Игры: они должны были проходить в Олимпии каждые четыре года. Отсюда и название их — Олимпийские. Шёл 884 г. до н. э.

Сначала в Играх участвовали атлеты из двух городов Элиды — Элиса и Писы. Первым в летопись Игр вошёл 776 г. до н. э. — год проведения первых общегреческих Игр. Только благодаря древнегреческой традиции — высекать имена олимпиоников на мраморных колоннах, установленных вдоль берегов реки Алфей, до нас дошло и имя первого победителя — Корэба, повара из Элиды.

С приближением Олимпийских игр из Элиды во всех направлениях разъезжались гонцы (феоры), которые сообщали о дне празднеств и объявляли

«священное перемирие». Их встречали с триумфом не только в самой Эллад, но и везде, где обосновались греки. Воины откладывали в сторону оружие и отправлялись в Олимпию. Когда посланцы всех греческих государств собирались вместе, они наверняка чувствовали свою национальную общность.

Затем был учреждён единый календарь Олимпийских игр, которые решили проводить регулярно каждые четыре года «между жатвой и сбором винограда». Праздник атлетов, состоявший из многочисленных религиозных церемоний и спортивных состязаний, продолжался сначала один день, затем пять дней, а позже — целый месяц. Для того чтобы участвовать в Играх, полагалось «не быть ни рабом, ни варваром, не совершать преступления, ни богохульства, ни святотатства». (Варварами считались те, кто не являлся гражданином греческих государств.)

2. Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе

В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни.

Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни.

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все

названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний.

Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни.

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены.

Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную

усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

3. Спорт высших достижений и массовый спорт

С первых шагов развития современного спорта в нем дифференцировались, как минимум, две основных составляющих или два ключевых направления:

- спорт высших достижений, имеющий целый ряд названий: большой, профессиональный спорт, международный, олимпийское движение, элитный спорт, суть которого сводится к достижению максимально возможных спортивных результатов, рекордов и победе любой ценой или победе на крупнейших (всероссийских и международных) спортивных соревнованиях;

- массовый спорт (или общедоступный, «спорт для всех», «спорт для себя»); отражает определенную сферу активности и ориентирован на оказание возможности максимально большому количеству различных социально-демографических групп общества совершенствовать свои физические, соматические качества и двигательные возможности; овладевать отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками; способствовать активному отдыху; укреплять физическое, психическое и социальное здоровье и продлевать творческое долголетие.

Задачи массового спорта как социокультурного явления во многом воспроизводят задачи физической культуры, однако реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок. Таким образом, массовый спорт предполагает регулярные занятия и участие в массовых соревновательных мероприятиях представителей различных социально-демографических групп в доступных им видах спортивного движения.

Массовый спорт, как правило, включает в себя следующие разновидности спорта:

- школьно-студенческий спорт (ориентирован на формирование базовой физической культуры и общую физическую подготовленность в системе физического воспитания молодежи);

- профессионально-прикладной (или рабочий) спорт (выступает в роли инструмента подготовки к определенной профессии, например, военное и служебное многоборье, пожарно-прикладной спорт, различные виды восточных единоборств в частях специального назначения);

- физкультурно-кондиционный (профилактический) спорт (является средством поддержания необходимого уровня работоспособности, повышения физической подготовленности людей, которые участвуют в массовых официальных соревнованиях);

- оздоровительно-восстановительный (рекреативный) спорт выступает в роли средства реализации здорового отдыха, рекреации и оздоровления организма, сохранения определенного уровня работоспособности.

Массовый спорт является фундаментом спорта высших достижений, предопределяя определенную преэминентность в отношении средств и методов спортивной подготовки.

Необходимо отметить, что сегодня спорт высших достижений – это пока единственно существующая модель деятельности, при которой у выдающихся рекордсменов функционирование практически всех систем организма человека может проявляться в зоне абсолютных соматических, физиологических и психических предельных границ здорового человека. Это, несомненно, позволяет проникнуть в тайны максимальных человеческих возможностей и определить пути рационального развития и использования имеющихся у каждого человека природных способностей в его профессиональной и общественной деятельности, повышения общей и профессиональной работоспособности.

Спорт высших достижений, в отличие от массового спорта, предполагает разработку поэтапных планов многолетней подготовки и соответствующих задач, ориентированных на целенаправленные, систематические плановые многочасовые тренировки с целью участия в соревнованиях в избранном виде спорта и достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях. На каждом этапе подготовки в спорте высших достижений эти задачи определяют необходимый уровень достижения функциональных

возможностей спортсменов, освоение ими техники и тактики в избранном виде спорта. Все это суммарно должно быть реализовано в конкретном спортивном результате.

Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но и становится общенациональным достоянием, т.к. рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в копилку укрепления авторитета страны на мировой арене.

4. Знания, умения и навыки гигиены

Понятие гигиена - чрезвычайно емкое понятие. Оно включает в себя режим условий труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение правил ухода за телом, применение гигиенических средств и многое другое.

Личная гигиена — это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).

Разделы личной гигиены:

- Гигиеническое содержание тела (кожи, волос, полости рта, органов слуха, зрения, половых органов);
- Гигиена одежды и обуви;
- Гигиена жилища.

Гигиена тела

Гигиена кожи

Соблюдение чистоты кожи крайне важно. Кожа человека способна защищать весь организм от негативных воздействий окружающей среды.

Основные правила гигиены тела:

- Мыть тело необходимо ежедневно теплой водой, используя специальные средства (мыло, гель для душа и др.). Температура воды должна быть немного выше нормальной температуры тела (37-38 градусов).

Ежедневно кожный покров вырабатывает сало и пот. Если не смывать эти выделения, то защитные свойства кожи нарушаются и, соответственно, создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий, грибков и других вредных микроорганизмов.

- Принимать ванну, душ с применением мочалки не реже 1 раза в неделю.

- К коже лица необходимо относиться крайне бережно. Для умывания использовать специальные средства. Прыщи и угри самостоятельно выдавливать не стоит, так как это может привести к присоединению бактериальной инфекции.

- Регулярно следить за чистотой рук и ногтей. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Существует целый список болезней грязных рук, например, дизентерия, болезни, вызванные гельминтами, гепатит А.

- Руки необходимо мыть с антибактериальным мылом по возвращению домой, до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после смены подгузника, после кашля, чихания и сморкания, после прикосновения к ручкам дверей и другим поверхностям в общественных местах, после контакта с сырыми яйцами и мясом, после контакта с мусором, после контакта с деньгами, после контакта с кровью, после контакта с животными и их отходами (как уличными, так и домашними). Если вы находитесь в дороге и у вас нет возможности вымыть руки с мылом, необходимо иметь при себе влажные салфетки или антибактериальный гель, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

- Ноги необходимо мыть каждый день прохладной водой и обязательно использовать мыло. Холодная вода уменьшает потовыделение.

Гигиена волос.

Правильная гигиена волос и кожи головы нормализует деятельность сальных желез, улучшает кровообращение и обменные процессы.

К процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

- Частота мытья волос зависит от длины волос, типа волос и кожи головы, времени года. Мыть голову необходимо по мере загрязнения. Зимой голову моют чаще, так как головной убор не дает коже дышать в полную меру и кожного сала выделяется больше чем обычно.

- Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

- Шампуни необходимо подбирать тщательно. Большинство продукции для волос содержат вещества, такие как лаурилсульфат натрия, метилпарабен, пропилпарабен, бензойная кислота, DMDM-гидантоин, пропиленгликоль, которые могут вызывать некоторые негативные последствия, такие как выпадение волос, аллергические реакции, кожные заболевания, заболевания глаз, дыхательных путей, нервной системы, почек и даже некоторые онкологические заболевания.

- После мытья волосы рекомендуется обдать прохладной водой

- Вытирать волосы желательно полотенцем, феном пользоваться не рекомендуется, т.к. горячий воздух сушит волосы.

- При расчесывании волос не рекомендуется использовать чужие расчески, точно также, как и использовать чужую тушь для ресниц, чужие головные уборы так как это может спровоцировать передачу грибка, перхоти и педикулеза.

Гигиена полости рта.

Наиболее частыми причинами обращения к стоматологам являются заболевания пародонта и кариес. Причиной этому, в большинстве случаев, является неправильная гигиена полости рта или, вовсе, ее отсутствие. Частота встречаемости этих заболеваний среди взрослых - 98-100%.

Риск развития этих заболеваний можно значительно снизить, соблюдая элементарную гигиену полости рта.

Основной причиной развития кариеса является образование зубных отложений сразу после еды.

Основными средствами гигиены полости рта является зубная щетка и паста.

Зубная щетка является основным инструментом для удаления зубных отложений. Жесткость зубной щетки подбирается индивидуально, исходя из состояния зубов и десен.

Срок службы зубной щетки не более 3 месяцев. Использование щетки дольше положенного срока, способствует размножению на ней бактерий.

Помимо обычных зубных щеток существуют электрические, которые наиболее эффективно удаляют зубной налет и остатки пищи. Насадки на электрические зубные щетки также подлежат периодической замене.

При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу.

Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

Гигиена органов зрения.

Для того чтобы снизить вероятность развития заболеваний глаз важно соблюдать правила гигиены зрения.

Факторы, негативно воздействующие на органы зрения, а также вызывающие переутомление глаз: яркий свет; ветер; пыль; длительное письмо, рисование, лепка, шитье; изготовление мелких деталей; работа с аппаратурой; работа за компьютером; игры на смартфонах; просмотр телевизора и другие факторы.

Основные правила гигиены:

- освещение должно быть достаточным, не слепящим, равномерным;
- свет должен быть не мерцающим, без теней
- расстояние от глаз до книги, тетради и т.д. должно быть равно примерно длине предплечья и кисти с вытянутыми пальцами;

- монитор компьютера должен располагаться сбоку от окна, чтобы свет падал слева;
- если экран монитора располагается рядом с окном, необходимо закрывать окно плотными шторами или жалюзи чтобы на экране не создавалось бликов. Не работайте за компьютером в темноте.
- В процессе работы за компьютером необходимо делать 15-минутные перерывы каждые 2 часа.
- Периодически делайте гимнастику для глаз
- Смотреть телевизор, работать за компьютером в кровати недопустимо.

Гигиена органов слуха.

Гигиена органов слуха необходима для предохранения органов слуха от вредных воздействий и проникновения инфекции.

Причины нарушений слуха:

- Образование серной пробки
- Резкие звуки
- Постоянные громкие шумы
- Патогенные микроорганизмы

Правила гигиены:

- При скоплении ушной серы образуется серная пробка, человек начинает плохо слышать. Следовательно, уши необходимо регулярно очищать от ушной серы. Серные пробки промывает только врач.
- Острыми предметами для чистки ушей пользоваться категорически запрещено, так как можно поранить барабанную перепонку
- Необходимо защищать уши от сильного шума
- Воспалительные процессы, отиты - необходимо долечивать

- Инфекционные заболевания, такие как острый ринит, ангина, грипп необходимо лечить своевременно
- Продолжительным прослушиванием громкой музыки злоупотреблять не стоит
- При попадании воды в уши рекомендуется удалить ее, повернув голову на бок.
- Защищать уши от ветра с помощью шапки или повязки.

Гигиена половых органов.

Несоблюдение правил личной гигиены половых органов может привести к таким заболеваниям, как уретрит, цистит, кандидоз и других, которые, в свою очередь, могут привести к бесплодию.

Принципы гигиены:

- Своевременное лечение общих инфекционных заболеваний и заболеваний, передающихся половым путем
- Соблюдение правил личной гигиены (чистота половых органов, ношение свободного, чистого белья)
- Во избежание заражения заболеваниями, передающимися половым путем, необходимо пользоваться только индивидуальными средствами личной гигиены (полотенце, бритва)
- После посещения туалета необходимо применять туалетную бумагу, влажные салфетки для интимной гигиены, либо подмываться с использованием мыла для интимной гигиены.

Гигиена нательного белья и одежды.

Чистота одежды играет важную роль в личной гигиене. Одежда защищает тело от загрязнений, переохлаждений, обеспечивает нормальный теплообмен организма ультрафиолетового излучения, от попадания насекомых.

- Нательное белье - носки, гольфы, чулки, нижнее белье необходимо менять ежедневно

- Одежду необходимо стирать регулярно
- Ношение чужой обуви и одежды недопустимо
- Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям: зимой одежда должна защищать от холода, осенью и весной - от сырости и ветра, летом - от перегрева.

- Для спортивных занятий необходима специальная спортивная одежда

- Желательно отдавать предпочтение одежде и обуви из натуральных материалов

- Покрой одежды должен соответствовать размеру

Личная гигиена в период инфекционных заболеваний.

- Мытье рук после прихода с улицы, посещения туалета и т.д. (см. как правильно мыть руки)

- Тщательно обрабатывать вещи и предметы, используемые большим количеством людей одновременно (дверные ручки, краны и т.д.)

- Если в доме находится больной инфекционным заболеванием - изолировать его в отдельную комнату, проводить дезинфекцию, носить ватно-марлевые повязки.

- Избегать мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и др.)

- В общественных местах защищать дыхательные пути ватно-марлевой повязкой (маской).

- Избегать поцелуев

- Рекомендовано употреблять в пищу лук, чеснок, фрукты и овощи, богатые витаминами.

5.Режима дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни и самоконтроль.

Режим дня — распорядок труда, отдыха, питания и сна. В течение суток должно быть установлено определенное время для сна, отхода ко сну и подъема, приема пищи, время учебных и других занятий, продолжительность отдыха. Режим приучает к организованности и дисциплине, учит разумно расходовать свое время. Соблюдение режима — залог здоровья и нормальной работы всех систем организма.

Выдающаяся гимнастка, неоднократная чемпионка мира и Олимпийских игр Л. Турищева сказала: «Самое главное и трудное в спортивной жизни — это выдержать намеченный распорядок дня. Трудно, правда, вначале, затем это становится привычкой... Вы скоро сами убедитесь, как много вы стали успевать за день, и от этой мысли настроение улучшается». Л. Турищева очень строго следовала распорядку дня, вставала в 5 ч утра и ложилась в 9 ч вечера. Дважды в день она тренировалась в спортивном зале и, несмотря на такую большую нагрузку, окончила школу с золотой медалью.

Конечно, трудно установить единый распорядок дня для всех, но основные моменты, вытекающие из особенностей организма детей и подростков, должны соблюдаться обязательно.

Сон. Нормальный сон — необходимое условие хорошего самочувствия каждого, а спортсмена особенно. Ложиться спать и вставать нужно стараться всегда в одно и то же время. Следует приучить себя спать круглый год с открытой форточкой, тогда сон будет более глубоким и крепким. Продолжительность сна юного спортсмена — 9—10 ч.

Питание. Чтобы компенсировать расход энергии, затраченной на занятиях, спортсмен должен получать ежедневно не менее 3500—4000 калорий. Разнообразное и высококалорийное питание должно содержать достаточное количество витаминов и минеральных солей. Есть надо 4—5 раз в день в одно и то же время. Контролировать соответствие питания энергетическим затратам может сам спортсмен, постоянно наблюдая за своим весом. Стойкое повышение или понижение веса говорит о слишком высокой или низкой калорийности пищи.

Следует помнить, что вес может увеличиться с ростом, поэтому время от времени нужно измерять и свой рост.

В дни соревнований есть нужно за 3—3,5 ч до начала состязаний, а после соревнований или тренировки есть можно через 45—60 мин.

Закаливание — важный момент в распорядке дня юного спортсмена. Прогулки на свежем воздухе, солнце, купание в реке, в море повышают работоспособность, улучшают настроение и самочувствие. Закаленный человек быстрее приспосабливается к температурным колебаниям погоды, реже болеет. Полезно каждую неделю бывать в бане с парной.

Спортсмену следует избегать излишеств, приносящих вред организму. Абсолютно недопустимо курить и употреблять алкоголь. Даже малые его дозы кровь очень быстро разносит по всему организму. Наиболее чувствительны к алкоголю нервные клетки, особенно клетки головного мозга. Снижается эффективность работы, нарушается координация, трудно выполнять точные движения.

Всем известно, что курить вредно, но особенно опасно курить подросткам. Никотин и другие ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, в первую очередь поражают еще не окрепшие нервную и сердечнососудистую системы. Снижаются внимание, память, курящие подростки хуже учатся, отстают они и в физическом развитии. Никотин уменьшает силу мышц, снижает скорость, выносливость. Сердце вынуждено работать с повышенной нагрузкой. В легкие проникают вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, возникают различные болезни органов дыхания. Доказано, что 1 см выкуренной сигареты отнимает у человека 12 мин жизни. Надо принять за аксиому — курение и алкоголь не совместимы с занятиями спортом.

Сделать заключение о состоянии здоровья спортсмена и о правильности режима дня помогает самоконтроль спортсмена — его наблюдения за состоянием своего здоровья во время тренировок. Самоконтроль не заменяет, а лишь дополняет медицинский контроль. Велико воспитательное значение самоконтроля. Он служит показателем сознательного отношения к занятиям спортом. Спортсмен ведет дневник самоконтроля, наблюдает за своим здоровьем. Спортсмен более внимательно относится к занятиям, становится аккуратным, точным, дисциплинированным. Записи в дневнике самоконтроля

помогают избежать переутомления, установить правильную нагрузку во время тренировок.

Что же отмечать в дневнике самоконтроля?

Самочувствие — это важный субъективный показатель состояния здоровья. При хорошем самочувствии ощущается бодрость, сила. При удовлетворительном самочувствии после тренировки возникает вялость, небольшой упадок сил. При неудовлетворительном самочувствии — заметная слабость, угнетенное состояние, головная боль. Настроение также зависит от самочувствия и влияет на результат тренировок.

Сон в результате переутомления может быть неглубоким, возникает бессонница или, наоборот, сонливость. Поэтому в дневнике самоконтроля необходимо отмечать характер сна: нормальный, глубокий, беспокойный, бессонница. Вес, аппетит — показатели эффективности тренировок. Понижение веса, потеря аппетита свидетельствуют о переутомлении, нарушении режима.

Утомление, усталость после тренировок также должны отмечаться в дневнике самоконтроля. Если усталость значительна, у спортсмена пропало желание тренироваться, то необходимо снизить нагрузки.

Данные испытаний по физической подготовленности записываются после каждой проверки. В дневнике самоконтроля отмечают также содержание тренировок и спортивные результаты.

Объективные показатели: рост, вес, окружность грудной клетки, частота дыхания, жизненная емкость легких, частота пульса, сила кисти — заносят в дневник самоконтроля один раз в два месяца. Врач и тренер периодически проверяют дневник самоконтроля и сопоставляют его с данными тренировочных нагрузок. Затем дают советы ученику, как тренироваться дальше. Дневник служит объективным показателем для построения тренировок.

6. Основы здорового питания

Питание — это составная часть обмена веществ, необходимое условие для нормального роста, развития и жизнедеятельности организма.

Питание — это совокупность процессов поступления, переваривания, всасывания и усвоения организмом питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма.

Состав пищи

Человек — всеяден, т. е. питается пищей как животного, так и растительного происхождения.

Для нормального роста, развития и жизнедеятельности человеку необходимо постоянное поступление в его организм основных питательных веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных солей, воды и витаминов), входящих в состав разнообразных продуктов питания.

Полноценное питание предусматривает соответствие энергетических затрат их восполнению. Средняя суточная потребность в белках примерно составляет 100–150 г (не менее 40 г), в углеводах — 400–500 г и в жирах — около 80–100 г.

Белки — важная часть питания человека. Они являются основным строительным материалом клеток. В состав белков организма человека входит приблизительно 20 видов аминокислот (некоторые из них являются незаменимыми, т. е. не могут синтезироваться в организме человека).

Источники белка в пище — мясо, рыба, молоко и молочные продукты, бобовые и зерновые культуры, орехи.

В продуктах животного происхождения — мясе, рыбе, яйцах, молоке — состав аминокислот соответствует потребностям организма. Растительные белки являются неполноценными для человека, поэтому при вегетарианской диете необходимо правильно подбирать рацион, чтобы несколькими растительными белками заменить полноценный животный белок.

Жиры поступают в организм человека как с животной пищей (мясо, сливочное масло), так и с растительной (жидкие масла — оливковое, подсолнечное, рапсовое и др.). Эти вещества, наряду с белками, являются строительным материалом клеток. Кроме того, жиры служат важным резервным источником энергии для основных процессов жизнедеятельности человека. Необходимо потреблять жиры как животного, так и растительного

происхождения. Жидкие растительные жиры содержат незаменимые жирные кислоты, которых нет в жирах животного происхождения.

Углеводы, или сахара — основной источник энергии в организме человека. Простые сахара, такие как глюкоза и фруктоза, а также сложные углеводы (крахмал и др.), в больших количествах содержатся в продуктах растительного происхождения: в зёрнах злаков, картофеле, ягодах и фруктах.

Витамины содержатся как в растительной, так и в животной пище. Эти вещества необходимы человеку для осуществления нормального обмена веществ и других процессов жизнедеятельности, но в очень малых количествах.

Минеральные соли — это необходимые компоненты здоровой жизни человека. Они активно участвуют не только в процессе обмена веществ, но и в электрохимических процессах нервной системы и мышечной ткани. Также они необходимы при формировании таких структур, как скелет и зубы. Человек получает минеральные соли с самыми различными продуктами. Эти вещества, как и витамины, усваиваются в организме человека в неизменённом виде.

Вода составляет около 2/3 человеческого организма и является главным компонентом каждой клетки. Она поступает в организм человека и с питьём, и с пищей (например, в мякоти арбуза или огурца содержится до 98 % воды).

7. Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом

«Мотивация — это побуждение к действию; психо-физиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности». Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Существуют различные мотивы физкультурно-спортивной деятельности. В первую очередь, надо понимать, что мотивацию можно разделить на

кратковременную и долговременную. Кратковременную мотивацию можно понимать как первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни. Причины такого толчка, как правило, являются сугубо личными и могут быть связаны с какими-то событиями или личностными особенностями. Основной особенностью кратковременной мотивации является то, что она представляет лишь ежеминутное желание, идею, связанную во многом с настроением. Такая мотивация может быть использована только для того, чтобы начать изменения образа жизни. Со временем она иссякнет, и желание отдавать себя занятиям пойдёт на спад. Для регулярных занятий физической культурой необходима долговременная мотивация, которая позволит тренирующемуся сохранить желание заниматься и не бросать, сделать тренировки своей привычкой.

Долговременную мотивацию можно рассматривать как совокупность нескольких факторов, позволяющих тренирующемуся заниматься физическими упражнениями с комфортом и получать удовольствие от процесса. Само занятие должно быть, в первую очередь, качественным. Одним из самых важных критериев качественного занятия физической культурой является грамотное построение плана занятий. «Они не должны быть единообразными, а должны включать в себя выполнение различных упражнений, чтобы не возникала как физическая, так и психическая усталость». Программа каждого занятия должна учитывать индивидуальные потребности обучающегося, связанные с его способностями к выполнению того или иного упражнения и физическим состоянием. Помимо интереса к занятию, для долговременной мотивации человек должен иметь также и цель, мотив для тренировок. Такие мотивы можно разделить на две подгруппы: физиологические и психологические.

К физиологическим мотивам относятся все мотивы, связанные с улучшением физиологических качеств тела: Эстетические мотивы: желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Является самой популярной мотивацией среди молодежи. Оздоровительные мотивы: желание укрепить иммунитет и здоровье, поддерживать свой организм в тонусе. Как правило, такая мотивация направляет человека на тренировки, связанные с лёгкими, но постоянными

нагрузками, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма. Познавательные-развивающие мотивы: желание познать своё тело, раскрыть свой потенциал и развивать такие свои физические качества, как работоспособность, энергичность, подвижность, гибкость, скорость, силу, выносливость.

К психологическим мотивам относятся мотивы, связанные с интересами и желаниями тренирующегося как личности: Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каких-то конкретных аспектах или каком-то конкретном виде упражнений или спорта. Такие мотивы напрямую связаны с желанием быть высоко оцененным, выделяться среди других, быть особенным, лучшим, войти в историю. По сути, благодаря такой мотивации и зародился профессиональный спорт в современном его понимании. Соревновательно-конкурентные мотивы являются основными для профессиональных спортсменов и мотивируют их доводить свои физиологические и психологические качества до совершенства. Тем не менее, такие мотивы применимы и на обычных групповых занятиях физической культурой у школьников или студентов, но являются скорее индивидуальными, так как приоритетны далеко не для каждого. Коммуникативные мотивы: связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видаться и общаться со своими друзьями и тренерами. Психолого-значимые мотивы: связаны с получением удовольствия не от достижения результата, а от самого процесса. Это может быть желание простого удовлетворения потребностей в двигательной активности. Или же желание психологической разгрузки: при тренировке мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает многим сбросить нервы, отдохнуть от постоянных психологических нагрузок и на некоторое время отвлечься от проблем. Также, к таким мотивам можно отнести желание постоянно развивать себя, как личность: желание стать более дисциплинированным, настойчивым, самоуверенным, самоорганизованным. Административные мотивы: условия, требующие от тренирующегося занятий физической культурой и достижения каких-либо конкретных результатов. Это, как правило, относится к школьным и студенческим занятиям физической культурой, где незаинтересованных в спорте обучающихся необходимо

дополнительно мотивировать. Суть такой мотивации заключается в том, что за занятия и достижение конкретных результатов обучающиеся получают зачёт или оценку.

Помочь человеку заниматься физической культурой может каждый из этих мотивов или же их совокупность — это напрямую зависит от огромного количества факторов: жизненной ситуации, физических и психических качеств личности, характера и т. д. Но понятие долговременной мотивации не означает то, что эта мотивация — постоянная и бесконечная. Человек может легко потерять желание заниматься физическими упражнениями под воздействием совсем другого типа мотивации: негативной мотивации (демотивации). Негативная мотивация — это совокупность мешающих факторов и определенных неудобств, осознанных личностью и препятствующих реализации определённых действий. Тренирующийся может столкнуться с негативной мотивацией при занятиях физической культурой, если: Тренировки не приносят удовольствие, не являются желанными, посещение происходит скорее в принудительном порядке. Требования к выполнению каких-либо упражнений и достижению конкретных результатов завышены или, наоборот, занижены. Занятия не приносят никакого осязаемого результата.

Темы для изучения в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

1. Знание истории развития избранного вида спорта

Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) – олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой – забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

История возникновения и развития баскетбола

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастики, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь

отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей.

Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения.

Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. В 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (NBA). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию NBA, но спустя 9 лет объединилась с ней. На сегодняшний день NBA является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире.

В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования.

Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

2.Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным при развитии различных заболеваний. Социальные и медицинские

мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём "от болезни к здоровью", превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную.

Двигательная активность, физическая культура и спорт- необходимые атрибуты здорового образа жизни, часть общей культуры общества, важнейшие средства сохранения и укрепления здоровья, физического развития людей и профилактики заболеваний

В настоящее время физическая культура стала основой в формировании здорового образа жизни человека, который следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающего сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Академик А.И. Бакулев писал: "Спорт – это не только могучее средство профилактики, предупреждения болезней, но и важный лечебный фактор. Физические упражнения поднимают общий жизненный, в частности нервно-психический, тонус организма, его сопротивляемость болезненному процессу, улучшают функции кровообращения и дыхания, повышают аппетит и т.д. Лечебная физкультура оказывает благотворное влияние при борьбе с огромным числом заболеваний, она внедряется в повседневную деятельность всех лечебно-профилактических учреждений". Таким образом, в условиях напряженной умственной деятельности, высоких психических нагрузок и недостаточной двигательной активности невозможно сохранить на долгие годы крепкое здоровье и трудоспособность без использования различных физических упражнений. Прошли проверку временем и оправдали себя гигиеническая гимнастика, оздоровительный бег, плавание, лыжный спорт, ходьба, велопрогулки, гребля, занятия на различных тренажерах, закаливание водой и воздухом. Особенно эффективным оказывается сочетание разных оздоровительных систем.

Благодаря физическим упражнениям развиваются такие качества как выносливость, сила, быстрота и ловкость, которые способствуют повышению умственной и физической работоспособности, имеют общевоспитательное, нравственное, эстетическое и оборонное значение. Физическая нагрузка-лучшее средство для снятия напряжения. Люди, обучающиеся физическими

упражнениями, обычно лучше сбалансированы эмоционально еще и потому, что у них не остается времени и энергии на переживания.

В жизни ребенка двигательная деятельность способствует активной биологической стимуляции, совершенствованию механизмов адаптации, является главным фактором физического развития. Гармоничность физического развития — один из важнейших количественных показателей паспорта здоровья современного человека. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности — важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движения особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма — в детском и подростковом возрастах.

Физическая культура человека всегда занимала ведущее место в подготовке к активной плодотворной жизнедеятельности. Она успешно может решить проблему нарушенного равновесия между силой эмоциональных раздражителей и реализацией физических потребностей тела. Это верный путь укрепления духовного и физического здоровья.

3. Знание этических вопросов спорта

Спортивная этика как наука — это часть общей этики, в ней рассматриваются, изучаются и анализируются профессиональные особенности морали, порожденной спецификой учебно-тренировочного процесса, своеобразием спортивной борьбы и сложностью взаимоотношений людей, причастных к спорту.

Предметом изучения спортивной этики является мораль как совокупность норм, ценностей, идеалов, установок, которые регулируют поведение людей, причастных к спорту, и являются важнейшими составными элементами спортивной культуры.

В контексте сказанного можно выделить следующие предметные области спортивной этики как науки:

— нравственные категории, характеризующие личность участников спортивного процесса;

— нравственные отношения в спорте;

— нравственное воспитание в спорте.

Выделим наиболее значимые нравственные категории, характеризующие личность участников спортивного процесса: нравственные принципы, нравственное сознание, нравственная деятельность, нормы поведения, установка.

Поведение человека во многом базируется на нравственных принципах, отражающих нравственную сторону его личности. В основе отношений между субъектами спортивной деятельности лежат общечеловеческие моральные принципы: честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество и честь и др. Вместе с тем в спорте можно наблюдать свои специфические принципы. Так, в сборных командах любой страны отмечается дух патриотизма, в командных видах спорта большое значение имеет принцип коллективизма, в любом виде спорта существует негласное правило — на соревнованиях отдать все силы ради победы.

Нравственное сознание как элемент спортивной этики — это восприятие личностью общепринятых норм нравственности; взаимоотношений в спортивном коллективе; идей, представлений, идеалов, функционирующих в спортивном сообществе. Это совокупность этических знаний, нравственных взглядов, убеждений, чувств, потребностей. Целостность нравственного сознания обеспечивается нравственными принципами и нормами, важнейшей из которых является ценностная ориентация. Под ценностной ориентацией подразумевают способность нравственного сознания в самых различных жизненных ситуациях направлять действия личности. Ценностная ориентация обеспечивает единство сознания и поведения, целенаправленность в моральном выборе, регулирует действия личности в сложных ситуациях, которые возникают в спортивной деятельности.

Нравственная деятельность в области спорта — это реализуемая на деле мораль; это совокупность, система нравственных поступков, направленных на повышение этической культуры. Многочисленные исследования показывают, что успех в спорте определяется трудолюбием, дисциплинированностью, добросовестностью и другими позитивными моральными качествами.

Специфика спорта предполагает преодоление трудностей, способность побеждать свои слабости в трудные моменты соревнований, сохранять уверенность в себе, хладнокровие.

Нормы поведения в обществе существуют в виде запретов и негласных предписаний. В сфере спорта они могут изменяться в зависимости от вида спорта, национальных особенностей. К примеру, невозможно сравнивать поведение зрителей на теннисных кортах и на футбольных стадионах. Ритуалы, принятые в восточных единоборствах, не имеют аналогов в других видах спорта. Вряд ли придет в голову баскетболисту при входе поклониться залу, как это обязательно должен сделать тхэквондист.

Установка означает готовность к совершению определенной деятельности, направленность на удовлетворение актуальной потребности. В сфере спорта формируются специфические установки, являющиеся основанием морального выбора, они соответствуют ценностям, связанным с моральным поведением. Для примера можно взять готовность спортсмена подстраховать своего товарища во время выполнения упражнения в тяжелой атлетике или гимнастике.

Нравственные отношения в спорте представляют собой особый вид общественных отношений, рассматриваемых с точки зрения их нравственного качества, моральной ценности их мотивов и результатов. Речь идет об отношениях в спортивной сфере и между личностями (между спортсменами, тренерами, болельщиками и т. д.), и между личностью, с одной стороны, и командой, обществом, государством, страной — с другой, а также между отдельными командами, спортивными обществами, федерациями, странами.

Успешность протекания различных спортивных процессов (тренировочные занятия, подготовка к соревнованиям, тренировочные сборы, организация и проведение соревнований и т. д.) во многом зависит не только от профессионализма каждого из участников этих процессов, но и от их нравственного уровня.

Можно выделить следующие взаимоотношения между участниками спортивных процессов:

— взаимоотношения тренеров с воспитанниками, со своими коллегами, с руководящими спортивными работниками, со спортсменами других (чужих) команд, с болельщиками, с судьями, с прессой;

— взаимоотношения спортсменов с тренерами, между собой в условиях внутригрупповой или внутрикомандной конкуренции, со спортсменами других команд, с болельщиками, с прессой, с судьями, с обслуживающим персоналом;

— взаимоотношения болельщиков со спортсменами, с болельщиками других команд, с судьями;

— взаимоотношения судей со спортсменами, между собой, со зрителями, с прессой.

На характер этих взаимоотношений влияет ментальность участников спортивного процесса, обусловленная их принадлежностью к той или иной стране, национальности, их индивидуальные личностные различия, а также особенности вида спорта.

Основной целью нравственного воспитания спортсменов является становление нравственной культуры личности, предполагающее формирование моральных норм, нравственных убеждений, правил поведения и взаимоотношений как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни. Главную роль в этом многотрудном деле играет тренер, осуществляя нравственное воспитание в тесной связи с другими видами воспитания.

Нравственные убеждения формируются в процессе обретения личностью нравственного опыта поведения. Поэтому определенное значение имеет влияние семьи, товарищей по спорту и учебе, средств массовой информации, особенно телевидения. Нельзя также игнорировать и самовоспитание, которое совместно с воспитанием представляет собой одну из сторон единого процесса формирования и развития личности, затрагивающего весь духовный мир человека, с особой ролью в этом процессе психической сферы.

4.Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил

Основная обязанность спортсмена – сказать нет допингу!

СПОРТСМЕН ОБЯЗАН:

- знать и соблюдать антидопинговые правила
- в любое время быть доступными для взятия проб
- нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они потребляют в пищу и используют
 - информировать медицинский персонал об их обязанностях не использовать запрещенные субстанции и запрещенные методы, нести ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает антидопинговую политику и локальные акты, принятые в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами
 - информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о том, что спортсмен нарушил антидопинговые правила в течение предыдущих десяти лет
 - сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил

Согласно Всемирному антидопинговому кодексу, спортсмены несут строгую ответственность за присутствие в их организме запрещенных субстанций. Пожалуйста, очень внимательно относитесь к приему лекарственных средств и, особенно, биологически активных добавок, поскольку в них могут содержаться запрещенные субстанции.

СПОРТСМЕН ИМЕЕТ ПРАВО НА:

- участие в соревнованиях, свободных от допинга
- соблюдение в отношении него всех положений Всемирного антидопингового кодекса, Международных стандартов и Общероссийских антидопинговых правил
 - получение своевременной и объективной информации о вменяемых в вину нарушениях антидопинговых правил

- беспристрастное рассмотрение обвинений в нарушении антидопинговых правил

- подачу апелляции на обвинение в нарушении антидопинговых правил и наложенные санкции

НАРУШЕНИЕ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

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 порядка предоставления информации о местонахождении

5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.

8. Назначение или попытка назначения любому спортсмену в субстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный)

9. Соучастие

10. Запрещенное сотрудничество.

ПРОЦЕДУРА ТЕСТИРОВАНИЯ

Ознакомьтесь с последовательностью процедуры отбора проб у спортсмена на анализы

Анализ мочи

1 Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу

2 Прибытие на пункт допинг-контроля

- 3 Выбор емкости для сдачи пробы
- 4 Сдача пробы
- 5 Выбор комплекта для хранения пробы
- 6 Разделение пробы по флаконам «а» и «в»
- 7 Пломбирование пробы
- 8 Проверка удельной плотности
- 9 Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных
- 10 Окончание процедуры допинг-контроля

Анализ крови

- 1 Уведомление спортсмена о необходимости сдать пробу
- 2 Прибытие на пункт допинг-контроля
- 3 Требования ко времени процедуры отбора крови
- 4 Выбор оборудования
- 5 Сдача пробы
- 6 Пломбирование пробы
- 7 Заполнение протокола допинг-контроля и проверка внесенных данных
- 8 Окончание процедуры допинг-контроля

5. Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований

Единая всероссийская спортивная классификация.

Требования и условия их выполнения по виду спорта «Баскетбол»
(Приложение 2)

6. Знание возрастных особенностей развития двигательных качеств детей и подростков

Силовые способности

Возрастной период от 6 до 18 лет является самым благоприятным для развития силовых способностей человека. За этот период абсолютные показатели силы основных мышечных групп увеличиваются на 200-500 и более процентов.

Наиболее высокими темпами возрастают показатели силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стопы. Относительные же показатели за это время улучшаются у мальчиков примерно на 200%, у девочек только на 150%.

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек от 11-12 до 15-16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы в общей массе тела (к 10-11 годам она составляет примерно 23%, 14-15 годам - 33%, а к 17-18 годам - 45%). Правда, за это время увеличивается масса тела, поэтому прирост относительной силы не столь уж выражен, особенно у девочек. В этой связи наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно в период от 9 до 11 лет. Результаты экспериментов показывают, что в отмеченные отрезки времени силовые способности в наибольшей степени поддаются целенаправленным тренировочным воздействиям. Хотя наибольшие показатели силы различных мышечных групп наблюдаются чаще всего у людей 25-30-летнего возраста, известно немало случаев, когда уровень мировых достижений покорялся юношам и девушкам в 15-16 и 17-18 лет. При развитии силы важно учитывать морфофункциональные возможности растущего организма.

Скоростные способности

Как у мальчиков, так и у девочек ускоренными темпами улучшаются результаты в возрасте от 7 до 10-11 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается еще с 11 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений. Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает еще улучшаться с 15 до 17-18 лет, но повышается незначительно. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на

скоростные способности: специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20% и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13 летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.). Отдельные индивиды в любом школьном возрасте заметно опережают сверстников и даже более старших товарищей уже в раннем возрасте. Скорее всего, это результат высокой силы генетических влияний.

Выносливость

Величина прироста показателей, характеризующих выносливость, зависит от того, на каком уровне интенсивности работы они вычисляются. Так, если аэробную выносливость определять по показателям бега со скоростью 60% от максимальной, то за 10-11 лет обучения в школе у мальчиков она увеличивается почти на 600%. Если же измерять выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80%, то результаты увеличиваются только в 2 раза. При большей интенсивности работы результаты растут еще медленнее. Наиболее ускоренными темпами у всех детей результаты улучшаются в возрасте от 7 до 10-11 лет. Различные показатели выносливости (общей, скоростной, силовой), хотя и меньшими темпами, у мальчиков продолжают улучшаться также в средних и старших классах. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость нарастает до 10-11 лет, потом резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет; снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня семилетних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома.

Гибкость

В отличие от других физических качеств, которые за время пребывания ребенка в школе могут улучшаться в несколько раз (например, показатели абсолютной силы), гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причины кроются здесь в постепенном окостенении хрящевых тканей. Более прочным становится связочный аппарат, который с каждым годом все меньше поддается воздействию на растягивание; уменьшается эластичность связок. К 13-16 годам завершается формирование суставов.

Предельно возможная амплитуда движений в голеностопном суставе к 10-12-летнему возрасту уменьшается почти на 25%. Лишь в суставах позвоночного столба активная и пассивная гибкость улучшается до 13-14 лет. Однако в целом, с 10-11 лет наступает естественный регресс подвижности во всех суставах. Этому уменьшению подвижности можно эффективно противодействовать систематическими занятиями. При этом у школьников младшего и первой половины подросткового возраста гибкость поддается направленному улучшению значительно легче, чем у более старших подростков (13-14 лет) и юношей. После однократной тренировки увеличение относительной растяжимости мышечно-связочного аппарата у детей 10-12 лет, не обучающихся спортом, составляет в плечевом суставе 10-12%, позвоночном столбе - 8-9%, тазобедренном суставе — 10-12%, а у детей 15-17 лет соответственно -5-6%, 4-5% и 8-10%. После 15-17 лет развитие подвижность в суставах снижается. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного развития амплитуды пассивных движений во всех главных суставах человеческого тела, а средний и старший - для совершенствования активной подвижности в суставах.

Гибкость — это одно из тех моторных качеств, в котором представительницы прекрасной половины человечества имеют преимущество. Девочки и девушки опережают мальчиков и юношей по ряду показателей подвижности суставов примерно на 20-30%.

Координационные способности (КС)

В разные возрастные периоды естественное, обусловленное созреванием организма, развитие КС протекает одновременно и разнонаправлено. Однако

наиболее интенсивно показатели разных КС нарастают с 7 до 9 и с 9 до 11-12 лет. Особенно бурно развиваются КС у детей с 7 до 11-12 лет.

Начиная со второй половины среднего школьного возраста, различные КС изменяются особенно дифференцированно и противоречиво. После спада с 12 до 13 лет, у мальчиков с 13 до 15 лет продолжают увеличиваться абсолютные показатели КС в циклических движениях (прирост 13,4%); в ациклических движениях (34,6%); в акробатических упражнениях (27,6%); в баллистических движениях с установкой «на силу» (41,6% - наибольший прирост от 7 до 17 лет). Во всех случаях приросты результатов достоверны. Вероятнее всего, эти темпы прироста связаны с параллельным ростом «кондиционных» (силовых и скоростно-силовых) способностей в этом возрасте. В то же время отдельные показатели КС с 12 до 13 и с 13 до 14 лет сохраняются у мальчиков на уровне 12-летних или так-же как и у девочек временно ухудшаются (абсолютные показатели КС в метаниях на меткость, абсолютные и относительные показатели КС в спортивно-игровых двигательных действиях).

После незначительного прироста и частично стабилизации с 11 до 14 лет, вызванного морфофункциональными преобразованиями в период полового созревания, с 14 до 15 лет и, в определенной мере, с 15 до 16 лет у девочек продолжается еще заметное улучшение способностей управлять движениями, особенно в метаниях акцентом «на меткость» и в спортивно-игровых двигательных действиях. Хотя и меньшими темпами, чем в предыдущие периоды, но с 15 до 16-17 лет продолжается так же дальнейший рост КС у юношей.

Особенности развития специфических КС. Способность точно воспроизводить и дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движений с 12-13 лет улучшается незначительно, фактически наступает стабилизация или даже ухудшение отдельных показателей названной способности. Оптимум развития способности к ориентированию в пространстве приходится на первые годы подросткового периода. С 10-11 до 13 лет прирост этой способности несколько замедляется, после чего с 13 до 15-16 лет (особенно у мальчиков) наблюдается дальнейшее

повышение результатов. Способность к пространственной ориентировке достигает высшей точки у девочек и мальчиков примерно в 13-15 лет.

Общей тенденцией становления равновесия является резкое улучшение этой способности у девочек до 13, а у мальчиков до 14 лет.

После 11 лет у девочек и после 13 лет у мальчиков темпы роста способности к ритму резко замедляются и стабилизируются вплоть до студенческого возраста. Однако обнаружился рост этой способности не только с 9 до 14 лет - на 24%, но и с 14 до 17 лет - на 16%.

Статокинетическая устойчивость заметно улучшается в младшем школьном возрасте и продолжается в среднем школьном возрасте. Большие возможности для ее развития и совершенствования имеются в старшем школьном возрасте, которые сохраняются вплоть до 20 лет.

Быстрота реагирования в простых условиях прогрессирует к 13 годам у девочек и к 13-14 годам у мальчиков, а позже остается примерно на таком же уровне; быстрота реагирования в сложных условиях достигает своей высшей отметки в 13 лет у представительниц женского пола и в 14 лет - мужского.

25% от общего прироста в развитии КС достигают лица мужского пола в среднем к 8,3, а лица женского - к 8,1 годам; 50% - к 10,2 и 9,6 годам; 75% - к 12,4 и 11,9 годам и 100% - к 16,2 и 15,9 годам.

Наибольшее число сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития КС приходится на возраст от 7 до 11-12 лет. В частности, у девочек с 8 до 9 лет выявилось в 5 раз, а с 9 до 10 лет - в 4 раза больше сенситивных периодов, чем с 13 до 14 лет.

Половые различия между мальчиками и девочками в показателях разных КС имеют свои особенности. В показателях способности к воспроизведению, дифференцированию и отмериванию параметров движений, отдельным признакам способности к ориентированию в пространстве и статического равновесия они незначительны и несущественны. Есть еще ряд показателей КС (абсолютные - в метаниях на меткость попадания, в прыжках на точность приземления), где средние результаты одинаковы у мальчиков и девочек или последние имеют преимущество. Обнаружена более высокая способность к

расслаблению мышц у девочек по сравнению с мальчиками. Достоверные различия в пользу девочек начинают проявляться с 10-летнего возраста.

7. Знание основ спортивного питания

Между организмом и окружающей его средой непрерывно происходит обмен веществ и энергии.

Обменом веществ называют сложную цепь превращений веществ в организме, начиная с момента их поступления из внешней среды и заканчивая удалением продуктов распада.

Обмен веществ начинается с поступления в организм воды и пищевых продуктов. В пищеварительном канале часть веществ с помощью ферментов расщепляется до более простых, которые всасываются в кишечнике и переходят в кровь (и с кровью вещества переносятся к клеткам тела). В клетках происходят процессы их химических превращений (клеточный метаболизм), в ходе которых организм получает энергию и материалы, необходимые ему для построения собственных клеток и тканей.

Не использованные в результате превращений веществ остатки и продукты жизнедеятельности (продукты распада) выводятся из организма (с мочой, калом, потом и выдыхаемым воздухом).

Пластический и энергетический обмен

Обмен веществ в организме — это не просто постоянный ток веществ через его основные структуры, а совокупность всех химических реакций, происходящих в организме. Все реакции, связанные с превращением веществ, можно отнести к двум процессам: пластическому и энергетическому обмену.

Пластический обмен (ассимиляция, или анаболизм) — совокупность реакций синтеза органических веществ в клетке с использованием (затратой) энергии.

В процессах энергетического обмена (диссимиляции, или катаболизма, или биологического окисления) происходит разрушение (распад) полученных с пищей питательных веществ до простых соединений с высвобождением энергии, запасённой в химических связях органических молекул пищи.

В здоровом организме оба процесса строго сбалансированы (хотя в период быстрого роста ассимиляция может временно преобладать над диссимиляцией).

Совокупность всех реакций, связанных с обменом веществ (ферментативных химических реакций) в организме называется обмен веществ (метаболизм).

Основными видами обмена веществ являются белковый, углеводный, жировой и водно-солевой обмены.

Белковый обмен

Белковый обмен — использование и преобразование аминокислот белков в организме человека.

При окислении 1 г белка выделяется 17,2 кДж (4,1 ккал) энергии.

Но организм редко использует большое количество белков для покрытия своих энергетических затрат, так как белки нужны для выполнения других функций (основная функция — строительная). Организму человека нужны не белки пищи, сами по себе, а аминокислоты, из которых они состоят.

В процессе пищеварения белки пищи, распадаясь в желудочно-кишечном тракте до отдельных аминокислот, всасываются в тонком кишечнике в кровяное русло и разносятся к клеткам, в которых происходит синтез новых собственных белков, свойственных человеку.

Уровень содержания аминокислот в крови регулирует печень. Распадаясь, аминокислоты образуют воду, углекислый газ и ядовитый аммиак. В клетках печени из образовавшегося аммиака синтезируется мочевина (которая затем выводится вместе с водой почками в составе мочи и частично кожей), а углекислый газ выдыхается через лёгкие.

Остатки аминокислот используются как энергетический материал (преобразуются в глюкозу, избыток которой превращается в гликоген).

Углеводный обмен

Углеводный обмен — совокупность процессов преобразования и использования углеводов.

Углеводы являются основным источником энергии в организме. При окислении 1 г углеводов (глюкозы) выделяется 17,2 кДж (4,1 ккал) энергии.

Углеводы поступают в организм человека в виде различных соединений: крахмал, гликоген, сахароза или фруктоза и др. Все эти вещества распадаются в процессе пищеварения до простого сахара глюкозы, всасываются ворсинками тонкого кишечника и попадают в кровь.

Глюкоза необходима для нормальной работы мозга. Снижение содержания глюкозы в плазме крови с 0,1 до 0,05 % приводит к быстрой потере сознания, судорогам и гибели.

Основная часть глюкозы окисляется в организме до углекислого газа и воды, которые выводятся из организма через почки (вода) и лёгкие (углекислый газ).

Часть глюкозы превращается в полисахарид гликоген и откладывается в печени (может откладываться до 300 г гликогена) и мышцах (гликоген является основным поставщиком энергии для мышечного сокращения).

Уровень глюкозы в крови постоянный (0,10–0,15 %) и регулируется гормонами щитовидной железы, в том числе инсулином. При недостатке инсулина уровень глюкозы в крови повышается, что ведёт к тяжёлому заболеванию — сахарному диабету.

Инсулин также тормозит распад гликогена и способствует повышению его содержания в печени.

Другой гормон поджелудочной железы — глюкагон — способствует превращению гликогена в глюкозу, тем самым повышая её содержание в крови (т. е. оказывает действие, противоположное инсулину).

При большом количестве углеводов в пище их избыток превращается в жиры и откладывается в организме человека.

1 г углеводов содержит значительно меньше энергии, чем 1 г жиров. Но зато углеводы можно окислить быстро и быстро получить энергию.

Обмен жиров

Обмен жиров — совокупность процессов преобразования и использования жиров (липидов).

При распаде 1 г жира выделяется 38,9 кДж (9,3 ккал) энергии (в 2 раза больше, чем при расщеплении 1 г белков или углеводов).

Жиры являются соединениями, включающими в себя жирные кислоты и глицерин. Жирные кислоты под действием ферментов поджелудочной железы и тонкого кишечника, а также при участии желчи, всасываются в лимфу в ворсинках тонкого кишечника. Далее с током лимфы липиды попадают в кровотоки, а затем в клетки.

Как и углеводы, жиры распадаются до углекислого газа и воды и выводятся тем же путём.

В гуморальной регуляции уровня жиров участвуют железы внутренней секреции и их гормоны.

Значение жиров

- Значительная часть энергетических потребностей печени, мышц, почек (но не мозга!) покрывается за счёт окисления жиров.
- Липиды являются структурными элементами клеточных мембран, входят в состав медиаторов, гормонов, образуют подкожные жировые отложения и сальники.
- Откладываясь в запас в соединительнотканых оболочках, жиры препятствуют смещению и механическим повреждениям органов.
- Подкожный жир плохо проводит тепло, что способствует сохранению постоянной температуры тела.

Потребность в жирах определяется энергетическими потребностями организма в целом и составляет в среднем 80–100 г в сутки. Избыток жира откладывается в подкожной жировой клетчатке, в тканях некоторых органов (например печени), а также и на стенках кровеносных сосудов.

Если в организме недостаёт одних веществ, то они могут образовываться из других. Белки могут превращаться в жиры и углеводы, а некоторые углеводы — в жиры. В свою очередь жиры могут стать источником углеводов,

а недостаток углеводов может пополняться за счёт жиров и белков. Но ни жиры, ни углеводы не могут превращаться в белки.

Подсчитано, что взрослому человеку для нормальной жизнедеятельности необходимо не менее 1500–1700 ккал в сутки. Из этого количества энергии на собственные нужды организма уходит 15–35 %, а остальное затрачивается на выработку тепла и поддержание температуры тела.

В клетках организма человека около 72 % воды (около 2/3 массы тела), 28 % входит в состав крови, лимфы, межклеточной жидкости.

Вода выполняет транспортную, выделительную, терморегуляционную функции. Она является средой для протекания химических реакций и определяет физические свойства клетки. Потребность в воде у взрослого человека составляет 2–3 л в сутки. Вода поступает в организм с пищей и с жидкостями (вода, чай, соки и др. напитки).

В клетках тела человека образуется метаболическая вода (как продукт окисления органических соединений). Нормальный водный обмен предполагает равновесие между количеством поглощённой и выделенной воды.

Выводится вода из организма с потом, мочой, в виде водяного пара, через кишечник.

Потребность в воде (жажда) вызывает возбуждение питьевого центра в головном мозге (в гипоталамусе), а удовлетворение жажды тормозит этот центр.

Минеральные соли — важная составляющая часть организма человека. Соли участвуют в поддержании рН внутренней среды организма, процессах возбудимости нервной и мышечной тканей, составляют основу межклеточного вещества костной ткани.

Ежедневно организм нуждается в солях кальция, натрия, калия, хлора, фосфора, железа и других элементов.

Пример:

соли кальция необходимы в процессе свёртывания крови, калий и кальций участвуют в механизме мышечного сокращения и т. д.

Источником минеральных солей являются обычные пищевые продукты. Они в достаточном количестве содержат все необходимые организму минеральные вещества, за исключением хлорида натрия, который добавляют в пищу (поваренная соль).

Витамины — биологически активные вещества, необходимые для жизнедеятельности организма.

Витамины необходимы организму в очень малых количествах, однако при их недостатке быстро развиваются гиповитаминозы, а при нехватке — авитаминозы, которые даже могут привести к смертельному исходу.

Входя в состав ферментов, витамины усиливают действие других биологически активных веществ, повышают иммунитет и сопротивляемость организма к болезням, стимулируют рост и регенерацию тканей и т. д.

Витамины обозначают латинскими буквами и делят на 2 группы: водорастворимые и жирорастворимые.

- Водорастворимые витамины (В1, В2, В5, В6, В9, В12, РР, С) поступают в организм человека в виде водных растворов.
- Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) растворяются в жирах пищи и всасываются вместе с ними.

Водорастворимые витамины

С (аскорбиновая кислота) — участвует в окислительно-восстановительных процессах, повышает устойчивость к инфекциям. При гиповитаминозе развивается болезнь дёсен — цинга, поражаются стенки кровеносных сосудов (кровоотчат дёсны, зубы расшатываются и выпадают). Если не возместить недостаток этого витамина, то человек может погибнуть. Витамин С содержится в овощах и фруктах, но больше всего его в плодах шиповника, чёрной смородине, облепихе и сладком перце.

В1 (тиамин) — участвует в обмене белков, жиров и углеводов, в проведении нервного импульса. Витамин В1 необходим для нормальной

работы нервной, эндокринной и иммунной систем. Гиповитаминоз вызывает заболевание полиневрит. Сначала возникает бессонница, повышенная раздражительность, беспокойство, головные боли. Появляются слабость и боли в ногах. Наиболее богаты тиамином изделия из муки грубого помола, содержащие отруби, а также бобовые растения: горох, фасоль, соя.

В2 (рибофлавин) — участвует в клеточном дыхании. Гиповитаминоз вызывает поражение слизистой оболочки уголков рта, у человека плохо заживают повреждения кожи, слезятся глаза, развивается светобоязнь. Главными источниками витамина В2 являются молоко и молочные продукты, яйца, печень, мясо, рыба, хлеб, гречневая крупа.

В6 — участвует в обмене веществ, при гиповитаминозе возникают заболевания кожи, судороги, анемия.

В12 — участвует в белковом обмене. При гиповитаминозе возникает анемия.

РР (никотиновая кислота) — обеспечивает в организме нормальную интенсивность энергетического обмена, участвует в клеточном дыхании, работе пищеварительной системы.

При недостатке никотиновой кислоты развивается пеллагра — тяжёлое заболевание, связанное с поражением центральной нервной системы, желудочно-кишечного тракта и кожи. Источниками витамина РР служат крупы, хлеб грубого помола, бобовые, мясо и внутренние органы животных (печень, почки, сердце), рыба и некоторые овощи. Очень высоко содержание никотиновой кислоты в дрожжах, сушёных грибах.

Жирорастворимые витамины

А (ретинол) — обеспечивает нормальный рост организма, формирование скелета, размножение клеток кожных покровов, а также необходим для нормального зрения. Этот витамин поступает в организм только с продуктами животного происхождения. Он содержится в печени рыб и других животных, яйцах, масле, сметане. В растениях присутствует растительный пигмент бета-каротин, из которого витамин А медленно

образуется в самом организме человека. При гиповитаминозе наступает куриная слепота (снижение способности различать цвета в полумраке).

D (кальциферол) — регулирует обмен кальция и фосфора и необходим для нормального образования костной ткани. Он повышает всасывание этих минеральных веществ в тонком кишечнике и способствует их отложению в костях. При гиповитаминозе развивается заболевание — рахит. Витамином D богаты в основном продукты животного происхождения: печень рыб, молочные продукты, яйца. Также витамин D вырабатывается в коже человека под действием ультрафиолетового излучения (при загаре).

E — не даёт свободным радикалам кислорода разрушать клеточные мембраны. При гиповитаминозе ослабляется половая функция, развивается дистрофия скелетных мышц. Источником этого витамина являются растительные масла, особенно нерафинированные. Витамин E содержится также в печени, яйцах, хлебобулочных изделиях, гречке, бобовых.

K — (филлохинон) участвует в образовании протромбина, без которого невозможно свёртывание крови. При гиповитаминозе снижается свертываемость крови. Витамин K содержат многие продукты: цветная капуста, салат, кабачки, говяжья печень. Кроме того, этот витамин вырабатывается бактериями, живущими в толстом кишечнике.

Сохранение витаминов в пище

Каждый человек должен ежедневно получать с пищей все необходимые витамины, если их не хватает в пище, можно принимать препараты витаминов по рекомендации врача.

Сохранение витаминов в продуктах питания зависит от кулинарной обработки пищи, условий и продолжительности её хранения.

Наименее устойчивы витамины A, B1 и B2.

Установлено, что витамин A разрушается во время варки и сушки продуктов, его содержащих (например, в варёной моркови его вдвое меньше, чем в сырой). Термическая обработка также значительно снижает содержание в пище витаминов группы B (мясо после варки теряет от 15 до 60 % витаминов группы B, а растительные продукты — около 1/5).

При нагревании, и даже при соприкосновении с воздухом, легко разрушается витамин С, поэтому овощи надо очищать и нарезать перед самой варкой. Чтобы сохранить больше витаминов в овощах, их лучше опускать сразу в кипящую воду, варить недолго в закрытой посуде и есть сразу же после приготовления.

Регуляция обмена веществ

Обменные процессы в организме происходят под действием ферментов и регулируются нервно-гуморальным путём.

Почти все железы внутренней секреции принимают участие в регуляции обмена веществ:

- щитовидная железа регулирует окислительные процессы, влияя на рост и развитие организма;
- надпочечники регулируют углеводный, жировой и белковый обмен (способствуют превращению белков в углеводы), регулируют обмен воды и солей.

Нарушения регуляции обмена веществ вызывают различные заболевания.

3.1.2. Обязательная предметная область «Физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)

«Общая физическая подготовка» для базового уровня сложности

Освоение комплексов физических упражнений

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и

повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами) – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание.

Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет).

Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, волейбол, бадминтон и др.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета волейболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Подвижные игры:

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты

. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей

Восстановительные мероприятия для укрепления здоровья делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико- биологические. Восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; проведением занятий в игровой форме. Гигиенические средства: режим дня и питание. Медико-биологические средства-витаминизация.

Кросс в аэробном режиме, плавание, тренировочные занятия с элементами различных направлений фитнеса.

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости), применительно к специфике занятий избранным видом спорта

Быстрота: бег с высоким подниманием бедра ускорение из различных стартовых положений на небольшие отрезки (3,6,9 м), «челночный бег», бег приставными скрестными шагами. Подвижные игры по упрощённым правилам («перестрелка», «охотники и утки» и т.д.)

Сила: прыжки, метания, отжимания, махи, подтягивания.

Координация: спортивные подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами, прыжки через скакалку, прыжки через скамейку вправо, влево, с поворотами, бег с преодолением препятствий, слаломный бег с ведением мяча рукой или ногой.

Выносливость:

Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях).

Самостоятельная работа обучающихся

Выполнение упражнений по заданным условиям

Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект- анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Участие в тренировочных мероприятиях

В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.

«Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности

Освоение комплексов физических упражнений

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, 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 и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и 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 смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; 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 прыгучести.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без

лишних доскоков). То же, по без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки па одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Повышение уровня функциональных возможностей, укрепление здоровья

Восстановительные мероприятия для укрепления здоровья делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Восстановление работоспособности происходит, главным образом естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. К медико-биологическим средствам восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская баня и сауна.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта волейбол

- скоростно-силовые качества (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков)

- силовые качества (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях),

- ловкость (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом)

- специальная выносливость (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно- силовая, специальная).

Развитие скоростно- силовых качеств и специальной выносливости

Скоростно-силовые качества: Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками, фазы ударного движения в нападающем ударе бросок набивного мяча в пол.

Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, выполнение технических приёмов- передача в парах, броски в кольцо после перемещения.

Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание имитационные и игровые упражнения.

Игровая выносливость: игры с увеличением количества времени в «четверти», уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между периодами выполнением прыжковых или беговых упражнений.

Повышение индивидуального игрового мастерства

Совершенствование навыков универсальной игры, совершенствование в навыках игровой функции с учётом индивидуальных особенностей по принципу универсализации.

Использования индивидуальных особенностей игроков в коллективных действиях команды.

Самостоятельная работа обучающихся

-Аналитическая обработка текста (рецензирование, реферирование, конспект-анализ) подготовка сообщений, докладов, презентаций.

Участие в тренировочных мероприятиях

Выполнение индивидуального задания. Совершенствование физической подготовки.

В условиях тренировочных сборов планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решать.

3.1.3. Обязательная предметная область «Вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Таблица 4

Техническая, тактико-психологическая, интегральная подготовка для базового и углубленного уровней сложности

Разделы	Базовый уровень сложности	Углубленный уровень сложности
Техническая подготовка (овладение основами техники)	Техника нападения 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	Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения. Техника нападения

	<p>движении Ловля мяча двумя руками в прыжке Ловля мяча двумя руками при встречном движении Ловля мяча двумя руками при поступательном движении Ловля мяча двумя руками при движении сбоку Ловля мяча одной рукой на месте Ловля мяча одной рукой в движении Ловля мяча одной 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 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 рукам 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 от головы Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) Передача мяча одной рукой с места Передача мяча одной рукой в движении Передача мяча одной рукой в прыжке Передача мяча одной рукой (встречные) Передача мяча одной рукой (поступательные)</p>	<p>Прыжок толчком двух ног Прыжок толчком одной ноги Остановка прыжком Остановка двумя шагами Повороты вперед Повороты назад Ловля мяча двумя руками на месте Ловля мяча двумя руками в движении Ловля мяча двумя руками в прыжке Ловля мяча двумя руками при встречном движении Ловля мяча двумя руками при поступательном движении Ловля мяча двумя руками при движении сбоку Ловля мяча одной рукой на месте Ловля мяча одной рукой в движении Ловля мяча одной 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 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 рукам 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 от головы Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)</p>
--	---	---

	<p>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 под ногой Обводка соперника за спиной Броски в корзину двумя руками от груди Броски в корзину двумя руками снизу Броски в корзину двумя руками сверху вниз 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 (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</p>	<p>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 (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 под ногой Обводка соперника за спиной Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) Броски в корзину двумя руками от груди Броски в корзину двумя руками снизу Броски 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</p>
--	--	---

	<p>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</p> <p>Броски в корзину одной рукой под углом к щиту</p> <p>Техника защиты</p> <p>Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок.</p> <p>Скользящий шаг</p> <p>Работа рук и ног защитника, при движении противника справа и слева.</p> <p>Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.</p> <p>Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.</p> <p>Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов в защите в игровых ситуациях.</p> <p>Выбивание мяча при броске в движении.</p> <p>Накрывание мяча при броске с места.</p> <p>Накрывание мяча при броске в движении.</p> <p>Индивидуальное противодействие игроку в момент передачи, ведения, броска</p> <p>Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.</p>	<p>Броски в корзину двумя руками под углом к щиту</p> <p>Броски в корзину двумя руками параллельно щиту</p> <p>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</p> <p>Броски в корзину одной рукой (добивание)</p> <p>Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита</p> <p>Броски в корзину одной рукой с места Броски в корзину одной рукой в движении Броски в корзину одной рукой в прыжке</p> <p>Броски в корзину одной рукой (дальние) Броски в корзину одной рукой (средние) Броски в корзину одной рукой (ближние)</p> <p>Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом</p> <p>Броски в корзину одной рукой под углом к щиту</p> <p>Броски в корзину одной рукой параллельно Щиту</p> <p>Техника защиты</p> <p>Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок. Скользящий шаг</p> <p>Работа рук и ног защитника, при движении противника справа и слева.</p> <p>Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.</p> <p>Отбивание и накрывание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов в защите в игровых ситуациях.</p> <p>Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в</p>
--	---	--

		защите при групповых и командных взаимодействиях Выбивание мяча при броске в движении. Накрывание мяча при броске с места. Накрывание мяча при броске в движении. Индивидуальное противодействие игроку в момент передачи, ведения, броска Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.
Тактическая, психологическая подготовка (овладение Основами тактики, развитие специальных психологических качеств)	Тактика нападения: Выход для получения мяча Розыгрыш мяча Атака корзины «Передай мяч и выходи» Заслон Наведение Пересечение Треугольник Тройка Малая восьмерка Наведение на двух игроков Система быстрого прорыва Система нападения через центрального Система нападения без центрального Игра в численном большинстве Тактика защиты. 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.	Тактика нападения: 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 центрального Система нападения без центрального Игра в численном большинстве Игра в меньшинстве Тактика защиты. 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

<p>Интегральная подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для развития физических качеств с широким привлечением средств общей физической подготовки. 2. Эстафеты и подвижные игры со специальными заданиями для воспитания быстрой реакции, ориентировки и точности выполнения движения. 3. Подготовительные игры: какая команда сделает наибольшее количество передач за установленное время 15.30 сек./, "Мяч капитану", "Охотники и утки", "Салки", «Гонка мячей», «Эстафета с прыжками», «Эстафета с бегом». 4. Упражнения для развития физических качеств, особенно ловкости, гибкости и способности к расслаблению. 5. Упражнения скоростно-силового характера в небольших дозах. 6. Упражнения в совершенствовании приемов техники посредством их многократного выполнения (с использованием подводящих и корректирующих упражнений). 7. Упражнения в сочетании приемов техники. 8. Переключения в выполнении приемов техники нападения, защиты. 9. Подвижные игры на основе игры «Мяч капитану», «Эстафета у стены», Выбивалы двумя мячами. 10. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. 11. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умение построить группу и четко отдать рапорт, подать основные команды на месте. 2. Уметь составить конспект и провести разминку в группе. 3. Уметь вести протокол соревнований, быть хронометристом. 4. Участие в судействе учебных игр, /совместно с тренером /. Подготовка команды своего класса в общеобразовательной школе. 5. Оказание помощи своим товарищам в овладении игровыми приемами. Умение исправить ошибки. 6. Судейство учебных игр /самостоятельно/. <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. - Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения. - Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы). - Переключения в выполнении технических элементов нападения и защиты: Поточное выполнение технических приемов. - Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным. - Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
--------------------------------	---	---

	<p>12. Многократное выполнение приемов техники и их сочетании в простых и сложных условиях.</p> <p>13. Многократное выполнение тактических действий нападения и защиты о конкретно поставленной задачей.</p> <p>14. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий в полном объёме; система заданий по технике и тактике.</p> <p>15. Учебные игры. Игры по правилам мини- баскетбола, классического баскетбола. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.</p>	<p>- Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.</p> <p>- Календарные игры. Установки на игру, разбор игр - преемственность в соревнованиях заданий в играх посредством установки.</p> <p>- Совершенствование всех изученных приемов в конкретных игровых ситуациях.</p>
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	Умение применять все изученное и проявлять себя в соревнованиях разного уровня	Умение применять все изученное и проявлять себя в соревнованиях разного уровня
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	<p>Инструкторско-судейская практика: самостоятельное проведение упражнений по построению группы, в качестве дежурного подготовка мест для занятий инвентаря и оборудования. Судейство на учебных играх.</p> <p>Участие в соревнованиях: контрольных – 1-2 раза в год , основные - 1 раз в год.</p>	<p>Инструкторско-судейская практика: организация и подготовка соревнований, разработка положения о соревнованиях, подготовка к проведению соревнований. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого и второго судей. Участие в соревнованиях: контрольных – 1-3 раза в год, отборочных - 1 раз в год, основных - 2 раза в год.</p>

3.1.4. Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

Программный материал

- Классификация профессий. Интересы и выбор профессии.
- Взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы.

-Темперамент и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности.

-Профессиональная пригодность. Как достичь успеха в профессии.

3.1.5. Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровней сложности)

Подвижные игры очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на занятиях постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у обучающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта.

Игры классифицируются:

1. По степени сложности их содержания.
2. По возрасту детей с учётом возрастных особенностей (игры для детей 7-9 ,10-12 ,13-15 лет).
3. По видам движений, преимущественно входящих в игры.
4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре.
5. По подготовке к отдельным видам спорта, по закреплению и совершенствованию отдельных элементов техники и тактики, по воспитанию физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

6. По взаимоотношениям играющих: – игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с ‘противником’; – игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с ‘противником’; – игры с непосредственной борьбой ‘соперников’.

Игры на развитие прыгучести

«Удочка»

Играющие встают по кругу. В центре – водящий, который вращает над полом веревку, на конце которой привязан груз (мешочек с песком, теннисный мяч и т.д.).

а) Все стараются подпрыгнуть так, чтобы не задеть веревку. Кто заденет веревку, тот становится водящим.

б) Играют до победителя, тот становится водящим.

в) Встают парами, тройками, взявшись за руки. г) Встают в колонну по два, по три.

д) Можно прыгать с грузом (с набивным мячом).

«Зайцы в огороде»

На площадке чертят два круга, один – в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают (на обеих ногах) то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу водящего ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга. «Зайцы» же могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано два-три «зайца», выбирается новый «сторож».

Упражнение со скакалкой

1. Прыжки одновременно на обеих ногах. Встать на носки, ноги прямые, при прыжках ноги не сгибать, скакалка идёт сзади вперёд. Прыжки вперёд или на месте.

2. Прыжки на одной ноге с выносом другой ноги вперёд.

3. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания подтягиваются вперёд коленом до горизонтального положения бедра.
4. Прыжки попеременно на одной ноге.
5. Прыжки на обеих ногах: ноги в момент перепрыгивания сгибаются назад до прямого угла.
6. Два оборота скакалкой за один прыжок. 7. Прыжки в приседе с укороченной скакалкой. 8. Прыжки со скакалкой через препятствия.

Игры на развитие силы

«Тяни в круг»

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются вправо или влево, затем по сигналу останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше»

Играющие разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой.

Первые номера имеют по набивному мячу. Они толкают мяч, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

Упражнения на развитие быстроты

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя) по сигналу.
- 2.. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

Бег под уклоном (продолжительность упражнений от 5 до 10 с, количество повторений – 34, интервал отдыха – 2-3 мин).

3. Полезны также упражнения в размахивании, кружении, поворотах, бросании и толкании легких предметов, выполненные с максимальной возможной скоростью (продолжительность упражнений 5-6 с, количество повторений – 4-6 с.

4. Упражнения, требующие мгновенного реагирования на какой-либо заранее установленный сигнал или изменения условий, в которых происходит двигательная активность.

Игры на развитие быстроты

«Падающая палка»

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центр круга палку, придерживая её рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он опускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был вызван, должен выбежать и успеть схватить палку до её падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на своё место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Передача мячей»

Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим один напротив другого, даётся по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнёрам, чтобы один мяч перегнал другой.

Ловкость. Особенность игры в волейбол в том, что игровые приемы и действия меняются в зависимости от ситуации в игре.

Упражнения на развитие ловкости

1. Ходьба по гимнастическому бревну, делая движения руками в разных направлениях.

2. Прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 360 градусов.

3. В парах. Игрок зажимает мяч ступнями и резким движением ног вперёд бросает мяч партнёру.

4. Стоя спиной к стене на расстоянии 2 м, бросить мяч за голову, повернуться и поймать его.

Игры на развитие ловкости.

«Охотники» «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все звери останавливаются, и каждый «охотник» бросает в них свой мяч. Те, в кого попали мячом, заменяют «охотников». Разрешается стоя на месте, увертываться от мячей. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

3.1.6. Вариативная предметная область «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в ред. Приказов Минспорта РФ от 13.02.2018 N 123, от 26.10.2018 N914), за время обучения в спортивной школе, воспитанник может получить судейские звания:

«Юный судья по спорту» и «Спортивный судья третьей категории»: квалификационная категория спортивного судьи "юный спортивный судья" присваивается кандидатам в возрасте от 14 до 16 лет. Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет; квалификационная категория спортивного судьи "спортивный судья третьей категории" присваивается кандидатам, достигшим возраста 16 лет, после выполнения требований к сдаче квалификационного зачета (экзамена). Присвоение званий производится в соответствии с Положением о спортивных судьях на

основании представления тренера-преподавателя и протоколов сдачи специальных зачетных требований и экзамена.

В ходе учебной работы обучающимся 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 ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- 4.-Провести учебно-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 каждый обучающийся должен знать "Правила вида спорта "баскетбол" (утвержденные приказом Минспорта России от 01.11.2017 N 948) и освоить следующие навыки и умения:

Составить положение для проведения первенства школы.

- 1.-Вести протокол игры.
- 2.-Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- 3.-Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- 4.-Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- 5.-Судить игры в качестве судьи в поле.

3.1.7. Вариативная предметная область «Специальные навыки» (для базового и углубленного уровней сложности)

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий, подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых организационно-профилактических мер безопасности в целях сохранения их здоровья.

Безопасность занятий баскетболом обеспечивается 3-мя составляющими: соответствие формы; соблюдение дисциплины; наличие страховки самостраховки.

Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности обучающихся в процессе учебно-тренировочной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку:

- индивидуальная страховка – осуществляется тренером-преподавателем или одним из обучающихся;

- групповая страховка – осуществляется 2-мя или более людьми, при этом каждый страхующий располагается на своем месте и не имеет право надеяться на др. страхующего.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых тренером-преподавателем или обучающимся для правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения.

К основным видам физической помощи относятся:

- Проводка – это форма помощи от начала упражнения до его окончания.

- Поддержка – один из важных методических приемов оказания помощи обучающимся. Поддержку используют, когда обучающийся находится в исходных, промежуточных и конечных положениях, а умение прилагать свои усилия еще недостаточно развито.

- Фиксация – задержка обучаемого в определенной точки движения.

- Подталкивание – это кратковременная помощь, оказываемая тренером-преподавателем по уходу исполнения отдельных, наиболее ответственных фаз движения.

- Подкрутка – кратковременная помощь при вращательном движении.

По мере овладения упражнениями помощь уменьшается, а затем прекращается и заменяется страховкой. Злоупотреблять помощью нельзя, потому что можно лишить обучающихся уверенности в своих силах, на определенном этапе необходимо добиться самостоятельного выполнения.

Страховщик обязан:

- хорошо знать технику упражнения и в зависимости от обстановки правильно выбирать место для оказания страховки и помощи;
- умело использовать разновидности страховки, не мешая обучающему выполнять упражнения;
- знать индивидуальные особенности обучающихся.

Важно помнить, что одной из причин травматизма является недостаточная общая и специальная разминка.

Самостраховка, важный элемент учебно-тренировочного процесса, когда обучающий правильно оценивает собственные возможности, это способность обучающего своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений, которые могут возникнуть во время выполнения различных упражнений.

Чем выше уровень координационных способностей и развития ловкости, тем легче обучающий овладевает приемами самостраховки. Каждый педагог с самого начала занятий должен воспитывать у обучающихся эти навыки. Самостоятельная страховка значительно повышает ответственность обучающихся и является надежной защитой от травм. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнения и совершенствования при их исполнении.

3.1.8. Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Данная предметная область предполагает набор знаний и умений по:

- использованию спортивного и специального оборудования;

- приобретению навыков содержания и ремонта оборудования;
- технике безопасности при работе на данном оборудовании.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения подготовки

№ п/п	Наименование	Количество, шт
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	2 комплекта
2	Мяч баскетбольный	30
3	Доска тактическая	2
4	Мяч набивной	10
5	Свисток	3
6	Секундомер	2
7	Стойка для обводки (манекен)	4
8	Фишки (конусы)	20
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	3 комплекта
10	Корзина для мячей	2
11	Мяч волейбольный	2
12	Мяч теннисный	10
13	Мяч футбольный	2
14	Насос	2
15	Скакалка	20

16	Скамейка гимнастическая	4
17	Эспандер резиновый ленточный	10

3.2.Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-8 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма СФП (по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе учебно-тренировочного занятия;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста обучающихся (половое созревание юных спортсменов);

- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

Например - целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами) и расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе принцип целостного обучения.

3.2.1. Базовый уровень сложности

Базовый уровень сложности 1-2 года обучения (6 часов в неделю)

Данный уровень занимает 6 лет обучения. И это один из наиболее важных, поскольку на этом уровне формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном уровне, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для баскетбола.

На данном уровне следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Основные задачи

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике баскетбола;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий баскетболом.

Основные методы

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный.

Основные средства

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами баскетбола;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения на технику введения мяча;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные формы

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо);
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- 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
- Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом
- Упражнения «стретчинга»

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Техническая подготовка

Прыжок:

- толчком одной ноги, двух ног Повороты:
- вперед, назад Ловля мяча:
- двумя руками на месте Передача мяча:
- двумя руками сверху
- двумя руками от плеча (с отскоком)
- двумя руками от груди (с отскоком)
- двумя руками снизу (с отскоком)
- одной рукой, двумя руками с места Ведение мяча:
- с высоким, низким отскоком
- со зрительным контролем
- на месте, по-прямой, по дугам, по кругам Броски в корзину:
- двумя руками сверху, снизу
- двумя руками от груди
- двумя руками, одной рукой с отскоком от щита
- двумя руками, одной рукой с места, в движении
- двумя руками, одной рукой прямо перед щитом
- двумя руками, одной рукой под углом к щиту
- одной рукой от плеча

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Основные приёмы техники выполнения прыжков, поворотов, ловли мяча на месте, передач и ведения мяча, бросков в корзину

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Выход:

- для получения мяча
- для отвлечения мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи» Тактика защиты Противодействие:
- получению мяча
- выходу на свободное место
- розыгрышу мяча
- атаке корзины

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Подвижные игры

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:

- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2, 2 х 3, 3 х 3,

Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам:

- 5 х 5

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила мини-баскетбола

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Базовый уровень сложности 3-4 года обучения (8 часов в неделю)

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1 и 2-м годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10-20 занятий (20-30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

- 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
- Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом
- Упражнения «стретчинга»

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них,
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Техническая подготовка

Прыжок:

- толчком одной ноги, двух ног

Повороты:

- вперед, назад

Ловля мяча:

- двумя руками на месте

Передача мяча:

- двумя руками сверху

- двумя руками от плеча (с отскоком)
- двумя руками от груди (с отскоком)
- двумя руками снизу (с отскоком)
- одной рукой, двумя руками с места

Ведение мяча:

- с высоким, низким отскоком
- со зрительным контролем
- на месте, по-прямой, по дугам, по кругам

Броски в корзину:

- двумя руками сверху, снизу
- двумя руками от груди
- двумя руками, одной рукой с отскоком от щита
- двумя руками, одной рукой с места, в движении
- двумя руками, одной рукой прямо перед щитом
- двумя руками, одной рукой под углом к щиту
- одной рукой от плеча

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения прыжков, поворотов, ловли мяча на месте, передач и ведения мяча, бросков в корзину

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

«1x1 по всей площадке».

Направленность-комплексное совершенствование индивидуальных навыков игры и развитие специальной выносливости.

Правила игры. Играют две команды по 5 или 7 человек. Командное противоборство состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10-12) или заброшенных мячей (3-5). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.

Определение победителей. Выигрывает команда, которая по итогам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Выход:

- для получения мяча
- для отвлечения мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи» Тактика защиты Противодействие:
- получению мяча
- выходу на свободное место
- розыгрышу мяча
- атаке корзины

Обучающиеся должны знать:

-Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам:

- 5 x 5

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила мини-баскетбола

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы. «1x1 по всей площадке».

Направленность-комплексное совершенствование индивидуальных навыков игры и развитие специальной выносливости.

Правила игры. Играют две команды по 5 или 7 человек. Командное противоборство состоит из отдельных поединков между игроками команд. Пары игроков формируются либо произвольно капитанами команд, либо целенаправленно педагогом. Каждое единоборство протекает по официальным правилам игры, пока один из игроков не наберет заданного количества очков (10-12) или заброшенных мячей (3-5). Победитель приносит в копилку своей команды 1 балл.

Определение победителей. Выигрывает команда, которая по итогам всех единоборств набрала наибольшее количество баллов.

Базовый уровень сложности 5-6 года обучения (10 часов в неделю)

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном уровне годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико- тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;

- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;

- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Упражнения для развития специальной выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения с различной продолжительностью работы и отдыха
- Упражнения для развития быстроты передвижения и прыгучести
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости, специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития технико-скоростной подготовки с мячом
- Упражнения «стретчинга»
- Упражнения для увеличения высоты прыжка

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них,
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- Выполнять комплекс упражнений для развития специальной выносливости

Техническая подготовка

Остановка:

- прыжком, двумя ногами

Ловля мяча:

- одной рукой в прыжке, в движении
- одной рукой при встречном движении
- одной рукой при поступательном движении
- одной рукой при движении сбоку

Передача мяча:

- двумя руками, одной рукой в движении
- двумя руками, одной рукой в прыжке
- двумя руками, одной рукой (поступательные, встречные, сопровождающие)
- двумя руками, одной рукой на одном уровне
- одной рукой сверху, от головы
- одной рукой от плеча, сбоку, снизу (с отскоком)

Ведение мяча:

- без зрительного контроля
- по прямой, по кругам, зигзагом

Обводка соперника:

- с изменением высоты отскока, направления, скорости
- с поворотом и переводом мяча под ногой, за спиной

Броски в корзину:

- двумя руками снизу, с отскоком от щита, без отскока от щита
- двумя руками с места, в движении, в прыжке
- двумя руками (дальние, средние, ближние)

- двумя руками прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту

- одной рукой сверху, от плеча, снизу

- одной рукой с места, в движении, в прыжке

- одной рукой (дальние, средние, ближние)

- одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений

- Приёмы техники выполнения ловли мяча, передач мяча, ведения мяча, обводки соперника, бросков в корзину

Уметь:

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры в различном сочетании

Тактическая подготовка

Тактика нападения

- розыгрыш мяча

- атака корзины

- «передай мяч и выходи»

- заслон

- наведение

- пересечение

- треугольник

- тройка

- скрестный выход
- система быстрого прорыва Тактика защиты
- противодействие розыгрышу мяча
- противодействие атаке корзины
- подстраховка
- переключение
- групповой отбор мяча
- система личной защиты

Обучающиеся должны знать:

- Приёмы тактических командных действий в нападении (позиционное нападение) и варианты противодействия команде соперника в защите

Уметь:

- Соблюдать технику безопасности при выполнении тактических действий
- Применять тактику позиционного нападения и позиционной защиты на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры

Игровая подготовка

Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы,

гибкости, ловкости, скоростной выносливости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

Двусторонние игры по правилам баскетбола и официальным правилам FIBA:

- товарищеские встречи
- официальные матчи (контрольные, отборочные, основные, главные)

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении элементов баскетбола в эстафетах, при игре в баскетбол
- Основные положения правил по баскетболу

Уметь:

- Контролировать своё физическое и психическое состояние во время игры
- Выполнять инструкции тренера-преподавателя, следовать установке на игру, анализировать и выполнять комплексный разбор игры

«Каждый за себя».

Направленность-комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового соперничества.

Правила игры. В игровом противоборстве участвуют 3 игрока.

Играют по правилам баскетбола, но на ограниченном участке площадки и с возможностью атаковать в 3 корзины (основную и боковые). Продолжительность-5, 10 мин или 2 периода по 5 мин. Каждый игрок, овладев мячом, может атаковать любую корзину и неограниченное количество раз подряд. Цена забитого мяча-2 очка. Игроки без мяча активно противодействуют результативным действиям соперника и сами стремятся завладеть мячом для последующей своей атаки.

Определение победителей. Выигрывает игрок, забросивший наибольшее количество мячей. Вариант: регламентируются способы выполнения технико-тактических действий (вести мяч только более слабой рукой, бросать мяч только дальней от соперника рукой или только в прыжке и т.п.).

«1 x 1 с промежуточным».

Направленность-комплексное совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите в условиях активного противодействия.

Правила игры. На каждой корзине по 2 обучающихся ведут игровое противоборство 1x1, используя весь арсенал своей технико-тактической подготовленности. Причем один из них играет только в нападении, а другой только в защите. Нападающий для обыгрыша защитника может использовать помощь партнера -неподвижно стоящего в указанной точке игрока (так называемого «промежуточного»).

Однако его действия строго ограничены: «промежуточный» может только получать мяч и в течение 5 с выполнять обратную передачу, т. е. атакующий нападающий действует по принципу «передай мяч и выйди».

Каждая атака заканчивается результативно: за забитый мяч 1 очко начисляется нападающему; за результативное защитное действие (перехват, накрывание броска, взятие отскока, вынужденную потерю мяча нападающим и т.п.) 1 очко-защитнику.

Единоборство ведется, пока кто-нибудь из соперников не наберет 3 очка. Победа в единоборстве приносит 2 призовых балла. Далее все игроки меняются ролями по часовой (против часовой) стрелке: защитник становится

«промежуточным», «промежуточный»-атакующим нападающим, а тот защитником.

Игра возобновляется по тем же правилам и т.д.

Определение победителей. Когда каждый обучающийся пройдет через все позиции и возвратится на исходную, подсчитывается сумма набранных игроками баллов и выявляется победитель в каждой тройке.

Варианты. 1) атакующий нападающий обязан каждую атаку начинать передачей «промежуточному» игроку; 2) при определении победителей подсчитывается разница забитых и пропущенных мячей во всех микропоединках; 3) продолжительность каждого единоборства и их общее количество варьируются.

«Баскетбол двумя мячами».

Направленность-комплексное совершенствование навыков игровой деятельности и развитие координационных способностей.

Правила игры. Игру в баскетбол проводят двумя мячами с соблюдением остальных правил соревнований. Продолжительность 5-10 мин.

Определение победителей. Используется традиционный принцип определения победителей -по набранным очкам.

Варианты, игра продолжается, пока какая-либо команда не наберет заданного количества очков либо разница в счете не достигнет указанной величины.

3.2.2. Углубленный уровень сложности

Углубленный уровень сложности 1-2 года обучения (12 часов в неделю)

Данный уровень составляет 2 года. Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

Основными задачами данного уровня являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;

- формирование теоретических знаний.

Специальная физическая подготовка Специальная физическая подготовка

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

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

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода

от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

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

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей

и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

Техническая подготовка

Ловля мяча:

- одной рукой в прыжке
- одной рукой при встречном движении
- одной рукой при поступательном движении
- одной рукой при движении сбоку

Передача мяча:

- двумя руками, одной рукой (поступательные)
- двумя руками, одной рукой на одном уровне
- двумя руками, одной рукой (сопровождающие)
- двумя руками одной рукой сбоку (с отскоком)

- одной рукой в прыжке
- одной рукой (встречные)

Ведение мяча:

- без зрительного контроля
- зигзагом

Обводка соперника:

- с изменением высоты отскока, направления, скорости
- с поворотом и переводом мяча под ногой, за спиной
- с использованием несколько приёмов подряд (сочетание)

Броски в корзину:

- двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита
- двумя руками, одной рукой в прыжке
- двумя руками, одной рукой (дальние, средние, ближние)
- двумя руками параллельно щиту
- одной рукой сверху, снизу
- одной рукой с места, в движении
- одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Приёмы техники выполнения ловли мяча, передач мяча, ведения мяча, обводки соперника, бросков в корзину

Уметь:

- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры в различном сочетании

Тактическая подготовка

Тактика нападения

- атака корзины
- заслон, сдвоенный заслон
- наведение, наведение на двух игроков
- пересечение
- треугольник
- тройка
- малая восьмёрка
- скрестный выход
- система быстрого прорыва
- система нападения через центрального, без центрального
- игра в численном большинстве, численном меньшинстве Тактика

защиты

- противодействие атаке корзины
- подстраховка
- переключение
- проскальзывание
- групповой отбор мяча
- против тройки, малой восьмёрки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведения на двух
- система защиты личной, зонной, личного прессинга, зонного прессинга
- игра в большинстве, игра в меньшинстве

Обучающиеся должны знать:

- Приёмы тактических командных действий в нападении (позиционное нападение) и варианты противодействия команде соперника в защите

Уметь:

- Соблюдать технику безопасности при выполнении тактических действий
- Применять тактику позиционного нападения и позиционной защиты на учебно-тренировочных занятиях и в процессе игры

Игровая подготовка

Эстафеты с элементами баскетбола (на развитие):

- скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости, скоростной выносливости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2, 2 x 3, 3 x 3,

Двусторонние игры по правилам баскетбола и официальным правилам FIBA:

- товарищеские встречи
- официальные матчи (контрольные, отборочные, основные, главные)

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении элементов баскетбола в эстафетах, при игре в баскетбол

- основные положения правил по баскетболу и официальных правил FIBA

Уметь:

- Контролировать своё физическое и психическое состояние во время игры

- Выполнять инструкции тренера-преподавателя, следовать установке на игру, анализировать и выполнять комплексный разбор игры

Инструкторская и судейская практика

Умения и навыки инструктора:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Провести разминку для команды в ОУ

- Определить и исправить ошибки в выполнении приёмов у товарища по команде

- Провести учебно-тренировочное занятие в группах БУ под наблюдением тренера

- Составить конспект и провести занятие с командой

Умения и навыки судьи по спорту:

- Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу

- Вести протокол игры

- Участвовать в судействе учебных игр в поле совместно с тренером

3.3.Объемы учебных нагрузок

Количество учебных часов в год планируется на 46 недель из расчета 42 недели учебного процесса в условиях учреждения и 4 недели спортивно-оздоровительного лагеря, 6 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах, 1 академический час равен 45 минутам.

Таблица 6

Учебная нагрузка (46 недель)

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1 - 2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3- 4	3- 4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятия в год	138-184	138-184	184-230	184-230	230-276

3.4.Методические материалы

Таблица 7

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, Форма предъявления результата
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Групповая– с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснительного материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь	Тестирование, зачеты, протоколы

3	Специальная физическая подготовка	Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь	Зачет, тестирование, учебные игры, турниры, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. Учебные игры.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикация.	Зачет, тестирование, учебные игры, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочная игра.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные игры, промежуточный отбор, соревнования

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено шесть принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделана основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ обучающимся собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

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.).

Спортивная ориентация – система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого обучающегося вид спортивной деятельности – задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта – задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень.

В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у обучающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях 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 обучающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на углубленный уровень, соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования

мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность – фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество

обучающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

1.2 При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1.6 О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, тренеру), который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

2.2 Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4 Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5 Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6 Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);

- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях баскетболом запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

4. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении обучающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2 Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

4.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4.1.Воспитательная работа обучающихся

Главной целью воспитательной работы на всех уровнях спортивной подготовки является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием баскетболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-

этическое воспитание в занятиях с юными акробатами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (спортивной гимнастики), так и спортивного движения в целом. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания. Воспитательную работу баскетболиста нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс.

Вся деятельность тренера - и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы баскетболиста является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Тренер - преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

Планирование воспитательной работы в образовательной организации должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

Годовой план воспитательной работы образовательной организации содержит следующие разделы:

- общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе, в этом разделе излагаются общие сведения об обучающихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по основным разделам занятий и соревнований;

- воспитательные задачи: в данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году;

- основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности занятий обучающихся):

- организационно-педагогическая работа - определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом; намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучающихся и др.;

- формирование основ мировоззрения социальной активности - определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне образовательной организации;

- воспитание сознательного отношения к обучению, культуре умственного труда предусматриваются меры по овладению обучающимися умениями и навыками самостоятельной работы; осуществляется контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;

- воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию - определяется система мероприятий по участию обучающихся в общественно полезном труде; в образовательной организации планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

- нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

- эстетическое воспитание - намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

- физическое воспитание - предусматривается система мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта, формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом;

- работа с родителями и связь с общественностью - указываются формы и методы содружества педагогического коллектива образовательной организации с родителями.

Личностное развитие обучающихся одна из основных задач образовательных организаций дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог

дополнительного образования, тренер-преподаватель может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

4.2. Профориентационная работа обучающихся

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

Задачи:

-оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

-расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

-продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

-совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

-выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Рекомендуемые педагогические технологии:

-идеи деятельностного подхода;

-технология личностно-ориентированного подхода;

-технология обучения в сотрудничестве;

-технология развития критического мышления;

-технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Развивать интересы и способности обучающихся, создавать условия для самоактуализации обучающихся в различных сферах деятельности, формировать потребности ребят в профессиональном самоопределении.

Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения.

Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий год обучения проводится промежуточная аттестация.

Осуществление комплексного контроля учебного процесса и уровня подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным требованием программы.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Промежуточная аттестация проводится один раз в течение учебного года.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Промежуточная аттестация проводится:

- в форме устного тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»;
- в форме контрольных тестов по предметным областям «Общая физическая подготовка» и «Вид спорта».

Контрольные упражнения:

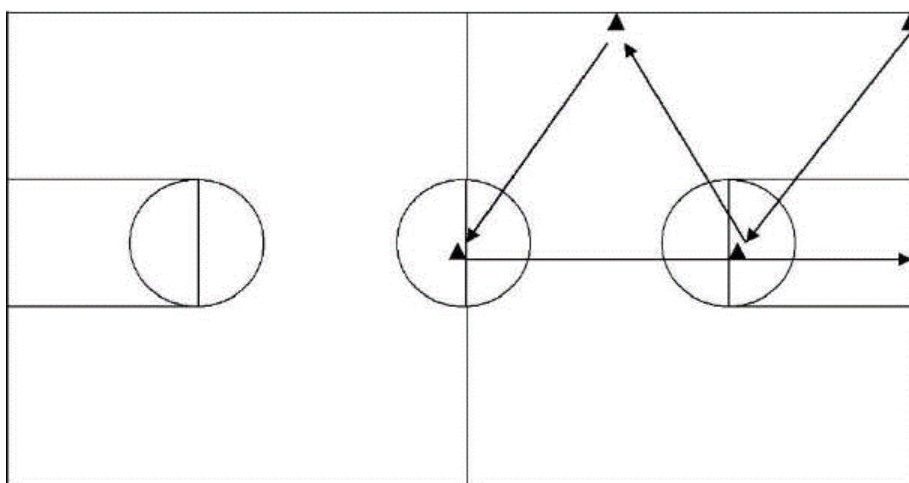
1. Прыжок в длину с места (см.). Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом) (см). Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленной на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице

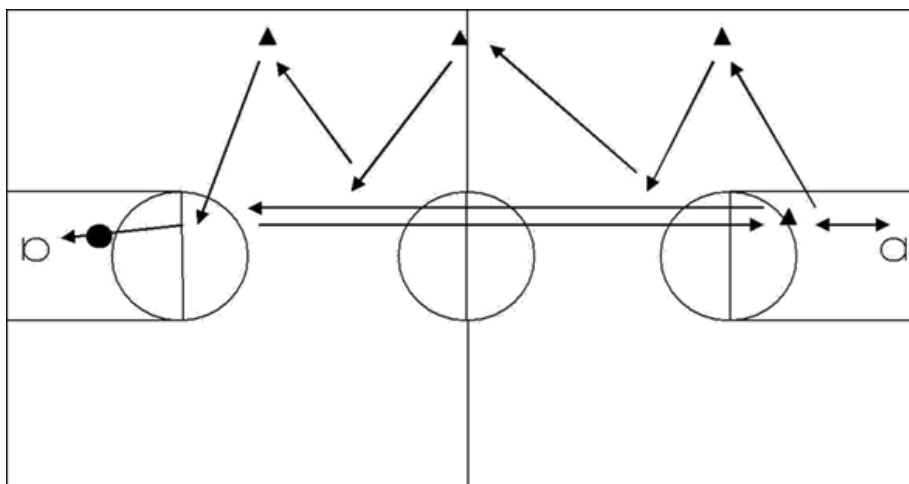
между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носках.

3. Бег 20 метров (сек).

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



5. Передачи мяча, попадания (сек). Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д. Фиксируется общее время и общее количество попаданий.



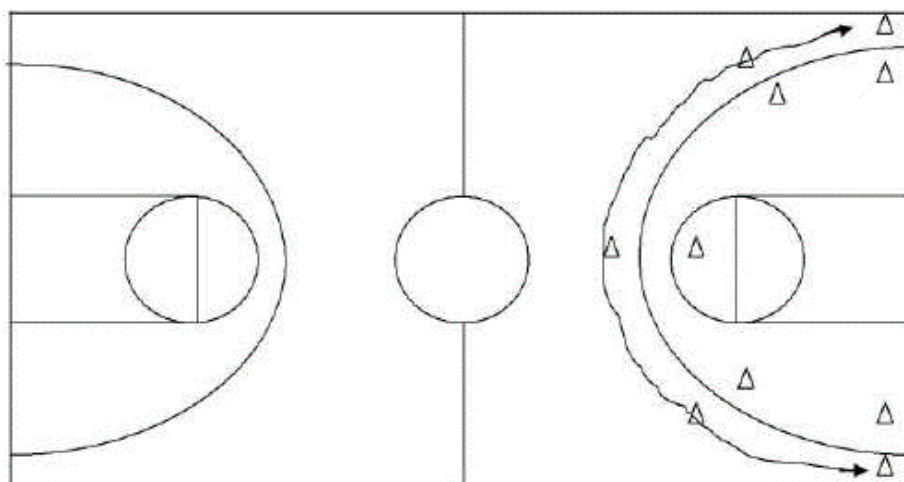
6. Дистанционные броски %. Для групп базового уровня сложности:

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

Для групп углубленного уровня сложности

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.



Критерии тестирования для оценки результатов освоения программы (базового и углубленного уровней сложности) (Приложение 3)

По итогам тестирования обучающиеся переходят на следующий год обучения, набрав сумму не менее 18 баллов.

В случае равенства количества баллов у двух или более поступающих, преимущество имеет поступающий, выполнивший результативнее упражнения в следующем порядке:

- 1) Прыжок в длину с места (см.);
- 2) Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом) (см);
- 3) Бег 20 метров (сек).

5.2. Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний для базового уровня:

- 1.История развития спорта и древних олимпийских игр
- 2.Два основных направления в спорте и их отличия
- 3.Определение и составляющая личной гигиены
- 4.Режим дня и дневник самоконтроля
- 5.Основные питательные вещества

Вопросы для текущего контроля теоретических знаний для углубленного уровня:

- 1.История возникновения избранного вида спорта
- 2.Здоровый образ жизни
- 3.Спортивная этика
- 4.Основы антидопинговых правил
- 5.Требования и условия выполнения массовых разрядов
- 6.Сенсетивные периоды развития физических качеств
7. Пластический и энергетический обмен веществ в организме

5.3. Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки обучающихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами уровня их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности обучающихся, являются основанием для перевода обучающегося на следующий год обучения и приоритетными на всех уровнях сложности.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего года обучения, и их успешная сдача дает право перейти на следующий год обучения.

6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица 8

Перечень материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименование	Количество, шт
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	2 комплекта
2	Мяч баскетбольный	30
3	Доска тактическая	2
4	Мяч набивной	10
5	Свисток	3
6	Секундомер	2
7	Стойка для обводки (манекен)	4
8	Фишки (конусы)	20
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	3 комплекта
10	Корзина для мячей	2
11	Мяч волейбольный	2
12	Мяч теннисный	10
13	Мяч футбольный	2
14	Насос	2
15	Скакалка	20
16	Скамейка гимнастическая	4
17	Эспандер резиновый ленточный	10

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Список литературы

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.
3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г. 4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.
5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 2015. 78 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520 с.
7. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
8. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
9. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349 с.
10. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.

11. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Истые пруды, 2005. - 32 с.
12. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, С.И. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.
13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
14. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.
15. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -254 с.
16. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
17. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
18. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
19. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
20. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

7.2.Список электронных источников

1. Контрольно-переводные нормативы и методика тестирования по виду спорта «Баскетбол» <https://pandia.ru/text/80/268/76609.php>
2. Особенности технической подготовки баскетболиста <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=889703>
3. Тактика игры в баскетбол <https://pandia.ru/text/80/135/1485.php>

4. Тактические действия в баскетболе
<https://infourok.ru/user/aubakirova-irina-anatolevna1/blog/takticheskie-dejstviya-v-basketbole-239775.html>

5. Тренировки баскетболистов и подводящие упражнения в баскетболе
<https://bodymaster.ru/training/trenirovka-basketbolistov>

6. Тренировка баскетболистов: типовые упражнения, основные техники, особенности обучения
<https://fb.ru/article/452517/trenirovka-basketbolistov-tipovyye-uprajneniya-osnovnyie-tehniki-osobennosti-obucheniya>

7. Физическая подготовка баскетболистов
<https://multiurok.ru/files/fizicheskaja-podgotovka-basketbolistov.html>

7.3.Перечень интернет-ресурсов

1. Всероссийский реестр видов спорта,
<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

2. Единая всероссийская спортивная классификация
<https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

3. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

4. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

5. Министерство спорта, туризма и молодежной политики -
www.minstm.gov.ru

6. Олимпийский комитет России - www.roc.ru

7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/

8. Российская федерация баскетбола <https://russiabasket.ru/>

9. Федерация баскетбола Свердловской области <http://fbso66.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.

Приложение 2

Приложение № 2			
к приказу Минспорта России			
от « 13 » ноября 2017 г. № 988			
С изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480, от 04.07.18. № 629, от 25.07.19. № 577 и от 10.02.21. № 71			
Требования и условия их выполнения по виду спорта «баскетбол»			
1. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России международного класса.			
МСМК выполняется с 17 лет			
Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол	Требование: занять место
1	2	3	4
Олимпийские игры	Баскетбол, баскетбол 3x3	Мужчины, женщины	1-8
Кубок мира	Баскетбол, баскетбол 3x3	Мужчины, женщины	1-4
Кубок Европы	Баскетбол, баскетбол 3x3	Мужчины, женщины	1-3
Европейские игры	Баскетбол 3x3	Мужчины, женщины	1-3
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Баскетбол	Мужчины, женщины	1
Иные условия	В составе команды необходимо участвовать в 60% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании		

2. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивного звания мастер спорта России и спортивного разряда кандидат в мастера спорта.				
МС выполняется с 16 лет, КМС - с 14 лет				
Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место	
			МС	КМС
1	2	3	4	5
Чемпионат Европы	Интерактивный баскетбол	Мужчины		1-2
Кубок Европы	Интерактивный баскетбол	Мужчины		1
Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Баскетбол 3x3	Мужчины, женщины	1-3	4-6
		Юниоры, юниорки (до 24 лет)	1-2	3-4
	Интерактивный баскетбол	Мужчины		1
Первенство мира	Баскетбол	Юниоры, юниорки (до 20 лет)	1-3	4-6
		Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1-2	3-4
	Баскетбол 3x3	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	1-4	5-8
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)	1-3	4-6

Всемирная универсиада	Баскетбол	Юниоры, юниорки (17-24 года)	1-2	3-4
Первенство Европы	Баскетбол	Юниоры, юниорки (до 21 года)	1-3	4-6
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)	1-3	4-6
		Юниоры, юниорки (до 17 лет)	1	2-4
	Баскетбол 3x3	Юниоры, юниорки (до 19 лет)	1	2-3
Чемпионат России	Баскетбол	Мужчины, женщины	1-4	5-8*
	Баскетбол 3x3		Мужчины, женщины	1
Кубок России	Баскетбол	Мужчины, женщины	1-2	3-4*
	Баскетбол 3x3		Мужчины, женщины	1
Первенство России	Баскетбол	Юниоры, юниорки (до 21 года)		1-4
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)		1-3
		Юниоры, юниорки (до 18 лет)		1-2
		Юниоры, юниорки (до 17 лет)		1
	Баскетбол 3x3	Юниоры, юниорки (до 24 лет)		1-2
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)		1
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Баскетбол 3x3	Мужчины, женщины		1-3
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)		1

Чемпионат федерального органа исполнительной власти, осуществляющего руководство развитием военно-прикладного и (или) служебно-прикладного видов спорта, включенный в ЕКП, или чемпионат Вооруженных Сил Российской Федерации, включенный в ЕКП	Баскетбол	Мужчины		1-2
Всероссийская универсиада	Баскетбол	Юниоры, юниорки (17-24 года)		1-2
Всероссийские спортивные соревнования среди студентов	Баскетбол	Юниоры, юниорки (17-24 года)		1-2
Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы и г. Санкт-Петербурга	Баскетбол, баскетбол 3x3	Мужчины, женщины		1
Иные условия	<p>1. В составе команды необходимо участвовать в 60% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании.</p> <p>2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.</p>			

3. Требования и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов, юношеских спортивных разрядов.

I-III спортивные разряды выполняются с 13 лет, юношеские спортивные разряды – с 11 лет								
Статус спортивных соревнований	Спортивная дисциплина	Пол, возраст	Требование: занять место					
			Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Чемпионат России	Интерактивный баскетбол	Мужчины	1-2	3-4	5-8			
Кубок России	Интерактивный баскетбол	Мужчины	1	2-3	4-6			
Первенство России	Баскетбол	Юниоры, юниорки (до 21 года)	5-8					
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)	4-8					
		Юниоры, юниорки (до 18 лет)	3-8					
		Юниоры, юниорки (до 17 лет)	2-6					
		Юноши, девушки (до 16 лет)	1-3	4-6	7-8			
	Баскетбол 3x3	Юниоры, юниорки (до 24 лет)	3-4					
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)	2					
Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации	Баскетбол	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1-2	3-4	5-6			
	Баскетбол	Юноши, девушки (до 16 лет)	1-3	4-6	7-8			
Всероссийские спортивные соревнования среди студентов	Баскетбол	Юниоры, юниорки (17-24 года)	3-6					

Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Баскетбол	Юноши, девушки (до 16 лет)	1-2	3-6	7-8			
		Юноши, девушки (до 15 лет)	1	2-4	5-8			
		Юноши, девушки (до 14 лет)		1	2-4	5-8		
	Баскетбол 3x3	Юниоры, юниорки (до 19 лет)	2-4					
	Интерактивный баскетбол	Мужчины		1-3	4-5			
Чемпионат федерального органа исполнительной власти, осуществляющего руководство развитием военно-прикладного и (или) служебно-прикладного видов спорта, включенный в ЕКП, или чемпионат Вооруженных Сил Российской Федерации, включенный в ЕКП	Баскетбол	Мужчины	3-4					
Всероссийские физкультурные мероприятия, включенные в ЕКП	Баскетбол	Мужчины, женщины	1	2-4	5-6			
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)		1-4	5-6			
		Юниоры, юниорки (до 17 лет)		1-3	4-5			
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1-2	3-4	5-6		
		Юноши, девушки (до 15 лет)		1	2-3	4-5		
		Юноши, девушки (до 14 лет)			1-2	3-4	5-6	
	Интерактивный баскетбол	Мужчины		1	2-3			
Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Баскетбол	Мужчины, женщины	2-6					
	Баскетбол 3x3	Мужчины, женщины	2-4					
	Интерактивный баскетбол	Мужчины		1-2	3-5			

Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Баскетбол	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1-2	3-6	7-8			
		Юниоры, юниорки (до 17 лет)	1-2	3-6	7-8			
		Юноши, девушки (до 16 лет)	1	2-3	4-6			
		Юноши, девушки (до 15 лет)		1	2-3	4-6		
		Юноши, девушки (до 14 лет)			1-2	3-4	5-6	
	Баскетбол 3x3	Юниоры, юниорки (до 19 лет)		1-3				
Другие межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Баскетбол	Мужчины, женщины	1-2	3-6	7-8			
		Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1	2-5	6-7			
		Юниоры, юниорки (до 17 лет)		1-3	4-5			
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1-2	3-5	6-7		
		Юноши, девушки (до 15 лет)		1	2-3	4-6		
		Юноши, девушки (до 14 лет)			1	2-3	4-6	
		Юноши, девушки (до 13 лет)				1-2	3-5	
	Баскетбол 3x3	Мужчины, женщины	1-2	3-4				
Интерактивный баскетбол	Мужчины		1	2-3				
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Баскетбол	Мужчины, женщины	1-2	3-6	7-8			
	Баскетбол 3x3	Мужчины, женщины	1-2	3-4				
	Интерактивный баскетбол	Мужчины		1	2-4			
Кубок субъекта Российской Федерации	Баскетбол	Мужчины, женщины	1-2	3-6	7-8			
	Баскетбол 3x3	Мужчины, женщины	1-2	3-4				
	Интерактивный баскетбол	Мужчины		1	2-3			

Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Баскетбол	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	1	2-5	6-7			
		Юниоры, юниорки (до 17 лет)		1-3	4-5			
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1-2	3-5	6-7		
		Юноши, девушки (до 15 лет)		1	2-3	4-6		
		Юноши, девушки (до 14 лет)			1	2-3	4-6	
		Юноши, девушки (до 13 лет)				1-2	3-5	
	Баскетбол 3x3	Юниоры, юниорки (до 24 лет)		1-2	3-4			
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)		1	2-3			
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Баскетбол	Мужчины, женщины		1-3	4-6			
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)		1-2	3-4			
		Юноши, девушки (до 16 лет)		1	2	3		
	Баскетбол 3x3	Мужчины, женщины		1-2	3-4			
		Юниоры, юниорки (до 24 лет)		1	2-3			
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)			1-2			
Интерактивный баскетбол	Мужчины			1-3				
Чемпионат муниципального образования	Баскетбол	Мужчины, женщины		1-2	3-4			
	Баскетбол 3x3	Мужчины, женщины		1	2			
	Интерактивный баскетбол	Мужчины			1-2			
Первенство муниципального образования	Баскетбол	Юниоры, юниорки (до 18 лет)		1	2-3	4-5		
		Юниоры, юниорки (до 17 лет)		1	2-3	4-5		
		Юноши, девушки (до 16 лет)			1-2	3-4	5-6	
		Юноши, девушки (до 15 лет)			1	2-3	4-6	
		Юноши, девушки (до 14 лет)				1	2-3	4-6
		Юноши, девушки (до 13 лет)					1	2-4
	Баскетбол 3x3	Юниоры, юниорки (до 24 лет)			1-2			
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)			1			

Другие официальные спортивные соревнования муниципальных образований	Баскетбол	Мужчины, женщины			1			
		Юниоры, юниорки (до 18 лет)			1-2	3-6		
		Юниоры, юниорки (до 17 лет)			1-2	3-6		
		Юноши, девушки (до 16 лет)			1	2-3	4-6	
		Юноши, девушки (до 15 лет)				1	2-3	4-6
		Юноши, девушки (до 14 лет)					1	2-4
		Юноши, девушки (до 13 лет)						1-3
		Юноши, девушки (до 12 лет)						1-2
	Баскетбол 3x3	Мужчины, женщины			1			
		Юниоры, юниорки (до 24 лет)			1			
		Юниоры, юниорки (до 19 лет)			1			
Интерактивный баскетбол	Мужчины			1				
Иные условия	1. В составе команды необходимо участвовать в 60% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании.							
	2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.							
Сокращения, используемые в настоящих требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «баскетбол»:								
МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;								
МС - спортивное звание мастер спорта России;								
КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;								
I - первый;								
II - второй;								
III - третий;								
ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.								

Критерии тестирования для оценки результатов освоения программы (базового и углубленного уровней сложности)

Мальчики			Возрастные группы							
Базовый и углубленный уровни сложности			Б-1 без разряда	Б-2 без разряда	Б-3 без разряда	Б-4 без разряда	Б-5 без разряда	Б-6 без разряда	У-1 без разряда	У-2 без разряда
№ п/п	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Прыжок в длину с места	5	130	150	150	175	180	190	190	195
		4	125	135	135	170	175	180	185	190
		3	120	120	120	160	165	170	170	170
2.	Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой	5	22	25	25	35	40	43	44	46
		4	18	18	18	32	38	40	42	44
		3	14	11	11	30	32	35	40	42
3.	Бег 20м., с	5	5,3	4,5	4,5	4,0	3,6	3,5	3,5	3,4
		4	5,6	5,0	5,0	4,2	3,8	3,7	3,9	3,7
		3	5,9	5,5	5,5	4,4	4,2	4,0	4,0	3,8
4.	Передвижения в защитной стойке, с.	5	12,0	11,5	11,5	10,7	10,2	10,0	9,9	9,7
		4	14,0	12,0	12,0	11,0	10,7	10,3	10,1	9,9
		3	16,0	13,0	13,0	11,2	11,0	10,6	10,4	10,2
5.	Передачи мяча, с, попадания	5	16,0	15,0	15,0	14,0	13,5	13,5	12,7	13,0
		4	16,6	15,2	15,2	14,5	14,0	13,7	13,1	13,6
		3	17,2	15,9	15,9	14,8	14,8	14,5	13,6	13,8
6.	Дистанционные броски %	5	25	32	32	32	25	37	36	38
		4	20	22	22	30	32	34	34	36
		3	15	15	15	26	30	32	32	34

Девочки			Возрастные группы							
Базовый и углубленный уровни сложности			Б-1 без разряда	Б-2 без разряда	Б-3 без разряда	Б-4 без разряда	Б-5 без разряда	Б-6 без разряда	У-1 без разряда	У-2 без разряда
№ п/п	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
1.	Прыжок в длину с места	5	110	145	145	160	165	170	170	185
		4	100	130	130	155	160	165	165	175
		3	95	115	115	150	155	160	160	170
2.	Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой	5	15	23	23	35	38	40	40	42
		4	13	16	16	30	35	38	34	38
		3	11	9	9	25	30	35	32	34
3.	Бег 20м., с	5	5,6	4,5	4,5	4,3	4,1	4,0	4,0	3,9
		4	5,8	5,0	5,0	4,5	4,3	4,2	4,3	4,1
		3	6,0	5,5	5,5	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
4.	Передвижения в защитной стойке, с.	5	11,5	11,8	11,8	11,0	10,5	10,3	10,2	9,9
		4	12,7	12,2	12,2	11,2	11,2	10,7	10,4	10,2
		3	13,9	13,2	13,2	11,7	11,5	11,0	10,7	10,5
5.	Передачи мяча, с, попадания	5	16,5	15,4	15,4	14,3	13,8	13,5	13,2	13,00
		4	17,2	15,6	15,6	14,9	14,3	13,7	13,4	13,6
		3	17,9	16,2	16,2	15,3	14,9	14,5	14,0	13,8
6.	Дистанционные броски %	5	25	32	32	30	32	34	36	38
		4	20	22	22	25	21	32	34	36
		3	15	15	15	22	25	30	32	34