УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседание
педагогического совета
МАУ ДО СШ №2 ТМР
Протокол № 1
от « 31» 08 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАУ ДО СШ №2 ТМР
_____Д.С.Плотников
« 31» 08 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта **«Баскетбол»**

Срок реализации: 6 лет
Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

Авторы-составители:
Комиссарова Ольга Николаевна,
заместитель директора;
Бучельников Виталий Николаевич,
тренер-преподаватель

Тюменский район,
2023 г

Оглавление

№	Наименование раздела	Страница
I	***Общие положения***	***3***
1.1.	Нормативное обеспечение программы	3
1.2.	Цели программы	5
II.	***Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Баскетбол»***	***7***
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	12
2.5	Календарный план воспитательной работы	20
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
III.	***Система контроля***	***34***
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	34
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	36
IV.	***Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»***	***38***
4.1.	Характеристика вида спорта «Баскетбол», его отличительные особенности	38
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.3	Учебно-тематический план	50

V	***Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам***	***57***
VI.	***Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***	***58***
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	58
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	61
6.3	Требования к информационно-методическим условия реализации Программы	62
VI	***Перечень информационного обеспечения***	***65***
VII	***Приложения***	***67***

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основании Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года №2 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года №2 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации;

- в соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года ЛФ 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- на основании приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года N2 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006;

- на основании Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N2 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила 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)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

- на основании Устава МАУ ДО СШ №2 ТМР.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006; [1] (далее – ФССП).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1.2. Цели программы

Целями Программы являются:

- ✓ обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006;
- ✓ достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

[1] (зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022г, регистрационный №71656).

- ✓ всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- ✓ совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- ✓ подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Спортивной школы № 2 Тюменского муниципального района, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящим спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Баскетбол», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1006 представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап начальной подготовки		**Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации)**	
	До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используются групповые, индивидуальные, смешанные и иные формы работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Групповая работа - это форма организации деятельности на занятии, предполагающая функционирование разных малых групп, работающих как над общими, так и над специфическими заданиями педагога, стимулирует согласованное взаимодействие между учащимися, отношения взаимной ответственности и сотрудничества.

Индивидуальная работа – это форма работы на занятии, которая предполагает единоличное самостоятельное выполнение задания, специально для него подобранное в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями.

Смешанное обучение — образовательный подход, который совмещает очное обучение и онлайн-обучение. Смешанное обучение предполагает элементы самостоятельного контроля учеником образовательного маршрута, времени, места и темпа обучения, а также интеграцию опыта обучения с тренером- преподавателем и онлайн.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых игр, разбора соревнований известных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные игры, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.

4. Метод круговой тренировки.

Иные виды обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на беспрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	**Виды учебно-тренировочных мероприятий**	**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)**	
		Этап начальной подготовки	**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Баскетбол» представлен в таблице №4

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	**Этапы и годы спортивной подготовки**			
	Этап начальной подготовки		**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**	
	До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	10	10	30	40

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			*Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)*				
		НП-1	*НП-2*	*НП-3*	*УТ-1*	*УТ-2*	*УТ-3*	*УТ-4*	*УТ-5*
	Часов в неделю	**6**	**6**	**8**	**8**	**10**	**12**	**14**	**16**
	Максимальная продолжительность одного занятия	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
	Наполняемость групп (чел.)	**15**	**15**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	56	56	63	63	75	94	95	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	52	52	71	71	92	106	124	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	20	20	26	31	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	96	96	104	104	132	156	153	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	35	35	44	44	58	72	114	130
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	14	14	16	16	18	20	22	25
7.	Психологическая подготовка (ч.)	11	11	12	12	14	15	17	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	5	5	5	4	4	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	2	2	3	6	7	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	2	2	3	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	5	5	5	4	4	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	5	5	5	5	5	4	5	6
13.	Интегральная подготовка (ч.)	37	37	67	67	84	106	126	142
	Итого (ч)*	***312***	***312***	***416***	***416***	***520***	***624***	***728***	***832***

Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел ***«Общая физическая подготовка (ОФП)»*** включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) **–** раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в баскетбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в баскетбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются ***соревнования***. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой

игры – ***технико-тактическая подготовка.*** Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами ***технической подготовки*** являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;

- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Баскетбол». Материал раздела ***«Теоретическая подготовка»*** выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и

тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать ***инструкторско-судейскую практику*** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под ***восстановительными мероприятиями*** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

• рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

• планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

• применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются

психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

• рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

• поливитаминные комплексы;

• различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

• ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

• контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочного воздействия, максимально реализующую тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (технической, тактической и других) в целостной игровой соревновательной деятельности в баскетболе. В арсенале баскетболистов много соревновательных действий (приемов игры), и их нужно выполнять много раз в течение одной игры. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел слаженно согласовывать все компоненты подготовки сразу.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа.** Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы *является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.* Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как…», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий,	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	
2.2	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
2.3.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); **-** воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»	В течение года

2.4	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	**Профилактическая деятельность, в том числе** - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках **о**бластного профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле-здоровый дух!»	В течение года
2.5	Антидопинговые мероприятия	**Практическая деятельность обучающихся:** - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе). Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности	В течение года

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	«Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеское военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.); - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;	В течение года

		- областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	
5.	**Экологическое воспитание**		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о

запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;

2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;

4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

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

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
2.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графику	изучение материала, тестирование
3.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на стендах, сайте и в социальных сетях
4.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь -октябрь	
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	
10.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный	декабрь	

		этап (этап спортивной специализации)		
11.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Этап начальной подготовки	октябрь	
12.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	январь	
13.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)		февраль	
14.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)		март	
15.	Гигиена спортсмена (викторина)		апрель	
16.	Ознакомление с правами и обязанностями баскетболиста (беседа)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	октябрь	
17.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)		май	
18.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)		июнь	
19.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	тестирование

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после

окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблицах №8, №9

Таблица №8

План инструкторской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Формируемые умения	Количество часов в год					
		НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1.	Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.	2	1	-	-	1	1
2.	Составить конспект и провести разминку в группе.	-	1	2	3	3	2
3.	Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.	-	-	1	2	2	3
4.	Провести подготовку команды к соревнованиям.	-	-	-	1	1	2
	Итого	***2***	***2***	***3***	***6***	***7***	***8***

Таблица №9

План судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Формируемые умения	Количество часов в год					
		НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1.	Вести протокол соревнований.	2	1	1	1	1	-
2.	Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.	-	1	2	3	2	2
3.	Осуществлять судейство учебных игр	-	-	-	2	2	2

	самостоятельно.						
4.	Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.	-	-	-	-	2	2
5.	Судить соревнования в качестве судьи.	-	-	-	-	-	2
	Итого	***2***	***2***	***3***	***6***	***7***	***8***

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния. Значение восстановительных средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных

восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств –усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №10

Таблица №10

План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации	*НП-1*	*НП-2*	*НП-3*	*УТ-1*	*УТ-2*	*УТ-3*	*УТ-4*	*УТ-5*
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.	5	5	5	5	5	4	5	6
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.									
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы.									

	6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.									
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг								

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности;
- ✓ овладение основами техники вида спорта «волейбол»;
- ✓ получение общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдение антидопинговые правила;
- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правила безопасности при занятиях видом спорта «волейбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- ✓ изучение антидопинговых правил;
- ✓ соблюдение антидопинговых правил и отсутствие их нарушений;

- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- ✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ ДО СШ №2 ТМР на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и представлены в таблицах №№11-12

Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Инструкция по выполнению нормативов при проведении аттестации представлена в приложении 2.

IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»

4.1. Характеристика вида спорта «Баскетбол», его отличительные особенности

Баскетбол - популярная спортивная игра. **Баскетбол** (англ. **basketball**, от **basket** — корзина и **ball** — мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м. Родина баскетбола — США (1891). Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют судьи, судьи за столиком и комиссар.

Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 х 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Высота кольца – 3,05 метра, трёхочковая линия – 6,71 метра от кольца.

Продолжительность игры 40 мин, 4х10 мин с перерывом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода 4х12 мин, т.е. 48 мин.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

- центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;
- крайний нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские

способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

- защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МАУ ДО СШ №2 ТМР.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений (таблицы №№13-20).

Таблица №13

Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа спортивной подготовки до 1 года обучения (НП-1)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	4	6	4	5	6	8	4	2	3	4	56
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	5	5	6	5	4	4	4	3	5	3	4	4	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	8	8	7	8	7	7	6	8	10	9	8	96
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	1	1	5	2	4	5	5	5	35
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	14
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	2	37
	Итого (ч)*	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***312***

Таблица №14

Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	4	6	4	5	6	8	4	2	3	4	56
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	5	5	6	5	4	4	4	3	5	3	4	4	52
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	8	8	7	8	7	7	6	8	10	9	8	96
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	1	1	5	2	4	5	5	5	35
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	14
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	2	37
	Итого (ч)*	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***312***

Таблица №15

Годовой учебно-тренировочный план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	4	4	6	4	5	6	9	5	6	6	6	2	63
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	6	5	5	5	8	6	5	7	71
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	4	4	4	-	-	-	4	-	-	4	-	20
4.	Техническая подготовка (ч.)	13	10	8	9	10	7	6	5	6	10	6	14	104
5.	Тактическая подготовка (ч.)	4	4	2	4	4	3	3	6	4	2	4	4	44
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	16
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	2
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	1	1	1	1		1	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	5	6	5	4	5	5	8	2	5	8	7	7	67
	Итого (ч)*	***34***	***36***	***34***	***34***	***36***	***34***	***34***	***34***	***36***	***34***	***34***	***36***	***416***

Таблица №16

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	4	4	6	4	5	6	9	5	6	6	6	2	63
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	6	5	5	5	8	6	5	7	71
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	4	4	4	-	-	-	4	-	-	4	-	20
4.	Техническая подготовка (ч.)	13	10	8	9	10	7	6	5	6	10	6	14	104
5.	Тактическая подготовка (ч.)	4	4	2	4	4	3	3	6	4	2	4	4	44
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	16
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	2
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	1	1	1	1		1	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	5	6	5	4	5	5	8	2	5	8	7	7	67
	Итого (ч)*	***34***	***36***	***34***	***34***	***36***	***34***	***34***	***34***	***36***	***34***	***34***	***36***	***416***

Таблица №17

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	4	6	6	6	5	8	8	6	8	8	6	4	75
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	9	9	8	9	5	5	5	6	7	8	11	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	4	6	6	-	-	-	6	-	-	4	-	26
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	10	10	10	10	6	14	12	10	14	12	12	132
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	4	4	4	4	8	5	5	4	2	6	6	58
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	2	2	1	2	2	1		2	2	1	2	18
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)					2	3							5
9.	Инструкторская практика (ч.)					1	1		1					3
10.	Судейская практика (ч.)					1	1			1				3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)								2	3				5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)				1	1	1	1		1				5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	8	8	6	7	6	7	7	5	6	10	6	8	84
	Итого (ч)*	***42***	***44***	***44***	***44***	***42***	***44***	***42***	***44***	***42***	***44***	***44***	***44***	***520***

Таблица №18

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	13	5	10	7	7	8	13	4	8	6	7	6	94
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	10	8	9	7	8	7	8	10	10	9	12	106
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	6	6	6	4	-	-	6	-	3	-	-	31
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	14	14	12	12	12	12	14	16	14	12	156
5.	Тактическая подготовка (ч.)	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	72
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	2	-	-	-	-	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	2	1	1	-	-	-	4
13.	Интегральная подготовка (ч.)	12	10	6	8	7	8	10	5	8	9	12	11	106
	Итого (ч)*	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***52***	***624***

Таблица №19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	10	8	8	8	7	10	9	5	10	8	6	6	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	9	8	10	8	10	10	8	12	13	12	14	124
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	6	10	10	10	4	-	-	6	-	-	4	-	50
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	12	14	14	14	10	10	12	14	14	15	153
5.	Тактическая подготовка (ч.)	10	9	10	10	10	8	7	8	8	11	11	12	114
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2		2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	3	-	-	-	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	3	1	1	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	11	10	8	6	8	10	17	10	12	11	11	12	126
	Итого (ч)*	***62***	***60***	***60***	***62***	***60***	***62***	***60***	***60***	***60***	***60***	***60***	***62***	***728***

Таблица №20

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТ-5)

№ п/п	Вид подготовки	*январь*	*февраль*	*март*	*апрель*	*май*	*июнь*	*июль*	*август*	*сентябрь*	*октябрь*	*ноябрь*	*декабрь*	*Итого часов*
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	12	10	9	5	10	10	9	6	10	8	8	12	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	10	10	12	9	12	16	10	13	17	12	10	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	8	10	10	12	6			6			6		58
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	16	15	15	13	10	12	14	16	20	18	12	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	10	10	10	10	12	10	14	12	10	10	10	12	130
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2		2	2	1	2	2	4	4	25
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)					2	3							5
9.	Инструкторская практика (ч.)					2	3		3					8
10.	Судейская практика (ч.)					2	3		3					8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)								2	3				5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)						1	3	1	1				6
13.	Интегральная подготовка (ч.)	10	10	10	12	12	12	13	10	12	11	11	19	142
	Итого (ч)*	***68***	***70***	***68***	***70***	***70***	***68***	***70***	***70***	***68***	***70***	***70***	***70***	***832***

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице 21

Таблица №21

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений
Общая физическая подготовка	Кроссы по пересеченной местности(3000м-5000м) Смешанное передвижение (2000м-3000м) Круговые тренировки челночный бег ускорения из различных исходных положений. упражнения с максимальной амплитудой, Упражнения с отягощением растяжка. приседания сгибание и разгибание туловища. отжимания кувырки вперёд и назад прыжки с поворотом ведение двух мячей
Специальная физическая подготовка	упражнения с экспандером Запрыгивание и спрыгивание с тумбы Имитация броска Прыжки через барьеры выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв Упражнения с набивными мячами
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в первенстве Тюменского района участие в первенстве Тюменской области Участие в турнирах различного уровня
Техническая подготовка	упражнения на отработку броска из под кольца упражнения на отработку броска после двух шагов упражнения на отработку штрафного броска упражнения на отработку среднего броска упражнения на отработку остановок и перемещений
Тактическая подготовка	Действия игроков нападения Действия игроков защиты Действия игроков защиты при личной опеке Перемещения на площадке.
Теоретическая подготовка	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств История возникновения олимпийского движения Режим дня и питание обучающихся Физиологические основы физической культуры Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта Психологическая подготовка Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду

	спорта Правила вида спорта "Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность"
Психологическая подготовка	Беседы Установка на игры Разбор конфликтных ситуаций
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Приём контрольных нормативов:
Инструкторская практика	проведение комплекса разминки воспитанниками самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов волейбола упражнения на перестроения проведение основной части тренеровки проведение заключительной части
Судейская практика	разбор судейских жестов Передвижение и позиции судей в площадке судейство тренировочных игр Разбор работы секритаря, заполнение игрового протокола
Медицинские, медико-биологические мероприятия	установка режима дня спортсмена разработка сбалансированной системы питания

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

4.3. Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №22.

Таблица №22

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

				питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №23

Таблица№23

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап.	Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности. Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Предсоревновательный этап.	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и

	3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- ✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) ;обеспечение оборудованием и спортивным

инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №);

- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №);
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№24-26

Таблица №24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица № 25

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица №26

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1

6.	Майка	штук	на обучающегося	1	1-	4	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	1	1	3	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда

России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;

✓ соблюдение возрастного контингента;

✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

✓ соблюдение расписания занятий;

✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;

✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

✓ наличие дополнительной образовательной программы;

✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных

групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. Омск, 2010 с.- 21
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе - 2010 №7 с.15-17.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья. 2011 - 111с.
5. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2012 - 111с. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.-543 с.
6. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
9. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
10. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
15. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
17. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.

18. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие, - Алма-Ата, 2010-82с.
19. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучениях группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/sport/

Сайт Олимпийского комитета России: http://www.roc.ru

Сайт Международного олимпийского комитета: http://www.olympic.org

Сайт Российского антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.

2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

Приложение 1

Примерные тестовые задания по теме: "Баскетбол"

1. В каком году был изобретён баскетбол:
а) 1891 +
б) 1900
в) 1918

2. Кто изобрёл баскетбол:
а) Чемберлен
б) Нейсмит +
в) Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
а) 21 июня 1940 года
б) 5 декабря 1955 года
в) 18 июня 1932 года +

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
а) III О..И. в Сент-Луисе +
б) I О.И. в Афинах
в) VIII О.И. в Париже

5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
а) 1924 год
б) 1896 год
в) 1904 год +

6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
а) 1908 год, IV О.И., Лондон
б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине +
в) 1952 год, XV 0,И., Хельсинки

7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год +

8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год +
б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) остановки
б) пасы
в) ловлю +

10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) пасы
б) передачи +
в) повороты

11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) ведение мяча +
б) повороты
в) перебежки

12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:

а) остановки
б) броски в корзину +
в) развороты

13. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) ходьба, бег +
б) ловлю
в) бросок мяча

14. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) бросок мяча
б) броски в корзину
в) прыжки +

15. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) остановки
б) ловлю
в) передачи мяча

16. Технику передвижений в баскетболе составляет:
а) передачи мяча
б) повороты +
в) броски в корзину

17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:
а) 6
б) 10
в) 5 +

18. Из США баскетбол проник вначале в:
а) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
б) Китай, Японию, Филиппины +
в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку

19. Размеры баскетбольной площадки:
а) 12м. Х 24м.
б) 9м. Х 18м.
в) 14м. Х 26м. +

20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:
а) 300 см.
б) 305 см. +
в) 260 см.

21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
а) 24 сек. +
б) 30 сек.
в) 20 сек.

22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
а) 3
б) 2 +
в) 4

23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
а) 10 сек.
б) 18 сек.
в) 8 сек. +

24. Продолжительность игры в баскетбол:
а) 4 тайма по 15 минут
б) 4 тайма по 10 минут +
в) 2 тайма по 20 минут

25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:
а) 3 очка
б) 2 очка

в) 1 очко +

26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:
а) 5
б) 4 +
в) 3

27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
а) 5 сек. +
б) 3 сек.
в) 7 сек.

28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:
а) броском в корзину
б) передачей мяча
в) ловлей мяча +

29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:
а) при активнейшей защите и прессинге +
б) на половине площадки соперника
в) при явном проигрыше команды

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:
а) состояния покрытия спортивной площадки
б) характера противодействия соперника +
в) игровой сыгранности партнеров

Приложение 2

Инструкция по выполнению нормативов при проведении аттестации

Челночный бег 3х10 метров, 10 площадок по 28 м. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть три 10-метровых отрезка (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. По сигналу тренера выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

Бег 14 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием

специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Скоростное ведение мяча 20 м. Ведение начинается по свистку тренера. Испытуемый начинает ведение мяча с максимальной скоростью, обводя конусы.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. По сигналу тренера выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

Приложение 3

Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу

Требования безопасности перед началом занятий	- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал;
Требования безопасности во время занятий	- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения подвижной игры; - избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
Требования безопасности по окончании занятий	- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения. - организованно покинуть место проведения занятий. - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение. - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря. - при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Приложение 4

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 1 год обучения (НП-1)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Общая физическая подготовка (ч.)																																																					
1	**Развитие выносливости:**																																																					
1.1	Кроссы по пересеченной местности(3000м-5000м)																					X	X			X	X		X				X	X			X																	4
1.2	Смешанное передвижение (2000м-3000м)																					X	X		X		X			X						X																	4
1.3	Круговые тренировки					X						X				X								X				X			X				X					X				X					X				X	6
2	**Развитие скорости:**																																																					
2.1	челночный бег		X		X				X						X					X		X	X			X	X										X								X					X	X		4
2.2	ускорения из различных исходных положений.		X				X						X	X							X							X	X						X	X					X						X		X			X	X	2
3	**Развитие гибкости:**																																																					
3.1	упражнения с максимальной амплитудой,	X		X												X	X		X						X						X		X					X							X								2
3.2	Упражнения с отягощением	X						X														X														X								X	X							X	4
3.3	растяжка.		X						X		X		X			X	X					X	X	X	X	X			X					X	X					X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	8
4	**Развитие силы:**																																																					
4.1	приседания		X				X			X		X							X		X			X	X	X					X						X	X	X				X	X					X		X			4
4.2	сгибание и разгибание туловища.	X			X	X										X		X		X							X	X				X	X			X			X								X				X	X		4
4.3	отжимания	X			X			X	X					X		X			X				X							X	X		X				X				X	X			X			X	X				X	2
5	**Развитие ловкости:**																																																					
5.1	кувырки вперёд и назад		X							X		X				X					X			X				X						X				X											X				X	6
5.2	прыжки с поворотом							X					X		X					X			X						X		X	X							X						X	X							X		X	4
5.3	ведение двух мячей			X		X								X													X	X								X	X										X				X				2
	Итого (ч)*																																																					***56***
	Специальная физическая подготовка (ч.)																																																					
6	упражнения с экспандером	X				X	X																													X	X					X				X			X					8
7	Запрыгивание и спрыгивание с тумбы		X							X	X	X					X					X	X	X				X		X			X	X	X				X	X					X						X	X	X	10
8	Имитация броска	X			X				X						X			X	X						X							X					X					X	X						X					10
9	Прыжки через барьеры						X				X			X		X		X			X					X	X						X				X			X					X	X	X			X			X	8
10	выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв			X			X												X										X		X				X								X										X	10
11	Упражнения с набивными мячами	X		X				X			X					X	X					X					X	X				X				X									X				X				X	6
	Итого (ч)*																																																					***52***
	Техническая подготовка (ч.)																																																					
12	упражнения на отработку броска из под кольца	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	22
13	упражнения на отработку броска после двух шагов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
14	упражнения на отработку штрафного броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	18
15	упражнения на отработку среднего броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
16	упражнения на отработку остановок и перемещений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	16
	Итого (ч)*																																																					***96***
	Тактическая подготовка (ч.)																																																					
17	Действия игроков нападения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
18	Действия игроков защиты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	9
19	Действия игроков защиты при личной опеке	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	7
20	Перемещения на площадке.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	9
	Итого (ч)*																																																						***35***
	Теоретическая подготовка (ч.)																																																					
21	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	x	x							x		x							x								x	x								x									x									1
22	История возникновения олимпийского движения					x	x	x																					x	x																						x		2
23	Режим дня и питание обучающихся										x	x																							x	x													x	x				2
24	Физиологические основы физической культуры		x	x																																			x	x													1
25	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										x		x	x	x																		x												x	x							x	1
26	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта						x																														x													x				2
27	Психологическая подготовка							x									x	x													x	x				x						x												2
28	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта							x																																x			x				x	x						1
29	Правила вида спорта					x							x	x																			x	x											x								2
	Итого (ч)*																																																						***14***
	Психологическая подготовка (ч.)																																																					

30	Беседы					x					x																														x					x						4
31	Установка на игры							x	x	x		x																															x	x	x							4
32	Разбор конфликтных ситуаций					x					x																															x				x						3
	Итого (ч)*																																																					11
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)																																																					
33	**Приём контрольных нормативов:**																				x	x																																3
	Итого (ч)*																																																					3
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)																																																					
34	установка режима дня спортсмена				x	x																				x	x																											2
35	разработка сбалансированной системы питания				x																						x	x																									1
	Итого (ч)*																																																					3
	Восстановительные мероприятия (ч.)																																																					
36	водные процедуры	x		x																																													x					2
37	закаливание	x	x																																													x						
38	правильное питание	x		x																																												x						3
39	массаж	x		x	x																																										x	x						
	Итого (ч)*																																																					5
	Интегральная подготовка(ч.)																																																					
40	Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот.	x			x				x	x				x			x		x					x			x	x				x		x		x			x	x			x			x			x	x			x	12
41	Тренеровочные игры по заданию		x				x	x				x	x			x		x	x						x	x					x	x	x				x				x			x	x		x	x			x	x	x	14
42	Упражнени на взаимодействие игроков на площадке	x				x					x	x			x									x					x	x		x			x	x			x		x	x			x			x		x		x		11
	Итого (ч)*																																																				37
	Общее количество часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 2 год обучения (НП-2)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Общая физическая подготовка (ч.)																																																					
1	**Развитие выносливости:**																																																					
1.1	Кроссы по пересеченной местности(3000м-5000м)																					X	X			X	X		X				X	X			X																4
1.2	Смешанное передвижение (2000м-3000м)																					X	X		X		X			X						X																	4
1.3	Круговые тренировки					X						X				X								X				X			X				X					X				X					X				X	6
2	**Развитие скорости:**																																																					
2.1	челночный бег		X		X				X						X					X		X	X			X	X										X								X					X	X		4
2.2	ускорения из различных исходных положений.		X				X						X	X							X							X	X						X	X					X						X			X			X	X	2
3	**Развитие гибкости:**																																																					
3.1	упражнения с максимальной амплитудой,	X		X												X	X		X						X						X		X					X							X									2
3.2	Упражнения с отягощением	X						X														X														X								X	X								X	4
3.3	растяжка.		X						X		X		X			X	X					X	X	X	X	X			X					X	X					X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	8
4	**Развитие силы:**																																																					
4.1	приседания		X				X			X		X							X		X			X	X	X					X						X	X	X				X	X					X		X			4
4.2	сгибание и разгибание туловища.	X			X	X										X		X		X							X	X				X	X			X			X								X				X	X		4
4.3	отжимания	X			X			X	X					X		X			X				X							X	X		X				X				X	X			X			X	X				X	2
5	**Развитие ловкости:**																																																					
5.1	кувырки вперёд и назад		X							X		X				X					X			X				X						X				X											X				X	6
5.2	прыжки с поворотом							X					X		X					X			X						X		X	X							X						X	X						X		X	4
5.3	ведение двух мячей			X		X								X													X	X								X	X										X				X				2
	Итого (ч)*																																																					*56*
	Специальная физическая подготовка (ч.)																																																					
6	упражнения с экспандером	X				X	X																													X	X					X				X			X					8
7	Запрыгивание и спрыгивание с тумбы		X							X	X	X					X					X	X	X				X		X			X	X	X				X	X				X							X	X	X	10
8	Имитация броска	X			X				X						X			X	X						X							X					X					X	X						X					10
9	Прыжки через барьеры						X				X			X		X		X			X					X	X						X				X			X					X	X	X			X			X	8
10	выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв			X			X												X										X		X				X								X										X	10
11	Упражнения с набивными мячами	X		X				X			X					X	X					X					X	X				X				X									X				X				X		6
	Итого (ч)*																																																					*52*
	Техническая подготовка (ч.)																																																					
12	упражнения на отработку броска из под кольца	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	22
13	упражнения на отработку броска после двух шагов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
14	упражнения на отработку штрафного броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	18
15	упражнения на отработку среднего броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
16	упражнения на отработку остановок и перемещений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	16
	Итого (ч)*																																																					*96*
	Тактическая подготовка (ч.)																																																					
17	Действия игроков нападения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
18	Действия игроков защиты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	9
19	Действия игроков защиты при личной опеке	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	7
20	Перемещения на площадке.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	9
	Итого (ч)*																																																					*35*
	Теоретическая подготовка (ч.)																																																					
21	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	x	x							x		x							x								x	x								x								x									1
22	История возникновения олимпийского движения					x	x	x																					x	x																					x		2
23	Режим дня и питание обучающихся										x	x																							x	x													x	x			2
24	Физиологические основы физической культуры		x	x																																				x	x												1
25	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										x		x	x	x																		x												x	x							x	1
26	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта						x																														x													x				2
27	Психологическая подготовка							x									x	x													x	x				x						x												2
28	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта							x																																x			x				x	x						1
29	Правила вида спорта					x							x	x																			x	x											x									2
	Итого (ч)*																																																					*14*
	Психологическая подготовка (ч.)																																																					

30	Беседы						x					x																															x					x						**4**
31	Установка на игры								x	x	x		x																																x	x	x							**4**
32	Разбор конфликтных ситуаций						x					x																																x				x						**3**
	Итого (ч)*																																																					***11***
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)																																																					
33	**Приём контрольных нормативов:**																					x	x																															**3**
	Итого (ч)*																																																					***3***
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)																																																					
34	установка режима дня спортсмена					x	x																				x	x																										**2**
35	разработка сбалансированной системы питания					x																						x	x																									**1**
	Итого (ч)*																																																					***3***
	Восстановительные мероприятия (ч.)																																																					
36	водные процедуры	x		x																																													x					**2**
37	закаливание	x	x																																													x						
38	правильное питание	x		x																																												x						**3**
39	массаж	x		x	x																																										x	x						
	Итого (ч)*																																																					***5***
	Интегральная подготовка(ч.)																																																					
40	Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот.	x			x				x	x				x			x		x					x			x	x				x		x		x			x	x			x			x			x	x			x	**12**
41	Тренеровочные игры по заданию		x				x	x				x	x			x		x	x						x	x					x	x	x				x				x			x	x		x	x			x	x	x	**14**
42	Упражнени на взаимодействие игроков на площадке	x				x					x	x			x									x					x	x		x			x	x			x		x	x			x			x		x		x		**11**
	Итого (ч)*																																																					***37***
	Общее количество часов	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***6***	***312***

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов начального этапа спортивной подготовки - 3 год обучения (НП-3)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Общая физическая подготовка (ч.)																																																					
1	**Развитие выносливости:**																																																					
1.1	Кроссы по пересеченной местности(3000м-5000м)																					X	X			X	X		X				X	X			X																	4
1.2	Смешанное передвижение (2000м-3000м)																					X	X		X		X			X						X																	4
1.3	Круговые тренировки					X						X				X								X				X			X				X					X				X					X				X	6
2	**Развитие скорости:**																																																					
2.1	челночный бег		X		X				X						X					X		X	X			X	X										X								X					X	X		4
2.2	ускорения из различных исходных положений.		X				X						X	X							X							X	X						X	X					X					X		X			X	X	4
3	**Развитие гибкости:**																																																					
3.1	упражнения с максимальной амплитудой,	X		X												X	X		X						X						X		X					X							X								3
3.2	Упражнения с отягощением	X						X														X														X								X	X								X	4
3.3	растяжка.		X						X		X		X			X	X					X	X	X	X	X			X					X	X					X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	8
4	**Развитие силы:**																																																					
4.1	приседания		X				X			X		X							X		X			X	X	X					X						X	X	X				X	X					X		X			4
4.2	сгибание и разгибание туловища.	X			X	X										X		X		X							X	X				X	X			X			X							X					X	X		4
4.3	отжимания	X			X			X	X					X		X			X				X							X	X		X				X				X	X				X		X	X				X	4
5	**Развитие ловкости:**																																																					
5.1	кувырки вперёд и назад		X							X		X				X					X			X				X						X				X											X				X	6
5.2	прыжки с поворотом							X					X		X					X			X						X		X	X							X					X	X						X		X	4
5.3	ведение двух мячей			X		X								X													X	X								X	X									X				X				4
	Итого (ч)*																																																					*63*
	Специальная физическая подготовка (ч.)																																																					
6	упражнения с экспандером	X				X	X																													X	X					X				X			X					14
7	Запрыгивание и спрыгивание с тумбы		X							X	X	X					X					X	X	X				X		X			X	X	X				X	X				X							X	X	X	10
8	Имитация броска	X			X				X						X			X	X						X							X					X				X	X								X				14
9	Прыжки через барьеры						X				X			X		X		X			X					X	X						X				X			X					X	X	X				X			X	13
10	выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв			X			X												X										X		X				X								X											X	10
11	Упражнения с набивными мячами	X		X				X			X					X	X					X					X	X				X				X									X				X				X		10
	Итого (ч)*																																																					*71*
	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)																																																					
12	Участие в первенстве Тюменского района							x	x	x																																x	x										6
13	участие в первенстве Тюменской области												x	x																															x	x								6
14	Участие в турнирах различного уровня										x	x																																			x	x						8
	Итого (ч)*																																																					*20*
	Техническая подготовка (ч.)																																																					
15	упражнения на отработку броска из под кольца	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	22
16	упражнения на отработку броска после двух шагов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
17	упражнения на отработку штрафного броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
18	упражнения на отработку среднего броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
19	упражнения на отработку остановок и перемещений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	22
	Итого (ч)*																																																					*104*
	Тактическая подготовка (ч.)																																																					
20	Действия игроков нападения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12
21	Действия игроков защиты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
22	Действия игроков защиты при личной опеке	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12
23	Перемещения на площадке.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
	Итого (ч)*																																																					*44*
	Теоретическая подготовка (ч.)																																																					
24	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	x	x							x		x							x								x	x								x								x										1
25	История возникновения олимпийского движения					x	x	x																					x	x																						x		2
26	Режим дня и питание обучающихся										x	x																							x	x													x	x				2
27	Физиологические основы физической культуры		x	x																																				x	x													2
28	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										x		x	x	x																		x													x	x							x	1
29	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта						x																														x													x					2
30	Психологическая подготовка							x									x	x													x	x				x						x													2
31	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта							x																																x			x					x	x						2
32	Правила вида спорта					x							x	x																			x	x											x										2
	Итого (ч)*																																																					*16*

	Психологическая подготовка (ч.)																																																					
33	Беседы					x					x																															x					x						4
34	Установка на игры							x	x	x		x																															x	x	x							4
35	Разбор конфликтных ситуаций					x					x																														x				x							4
	Итого (ч)*																																																					*12*
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)																																																					
36	**Приём контрольных нормативов:**																																	x															x				5
	Итого (ч)*																																																				*5*
	Инструкторская практика (ч.)																																																					
37	проведение комплекса разминки воспитанниками									x																															x													1
38	самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов баскетбола									x																														x														
39	упражнения на перестроения										x	x																												x	x													1
40	проведение основной части тренеровки									x																															x													
41	проведение заключительной части									x																														x														
	Итого (ч)*																																																				*2*
	Судейская практика (ч.)																																																					
42	разбор судейских жестов												x	x																										x	x													1
43	Передвижение и позиции судей в площадке												x																												x													
44	судейство тренировочных игр													x	x																										x													1
45	Разбор работы секритаря, заполнение игрового протокола													x																											x													
	Итого (ч)*																																																				*2*
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)																																																					
46	установка режима дня спортсмена					x	x																				x	x																									3
47	разработка сбалансированной системы питания					x																						x	x																									2
	Итого (ч)*																																																				*5*
	Восстановительные мероприятия (ч.)																																																					
48	водные процедуры	x		x																																													x					2
49	закаливание	x	x																																													x						
50	правильное питание	x		x																																												x						3
51	массаж	x		x	x																																										x	x						
	Итого (ч)*																																																					*5*
	Интегральная подготовка(ч.)																																																					
52	Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот.	x			x				x	x				x			x		x					x			x	x				x		x		x			x	x			x			x			x	x			x	22
53	Тренеровочные игры по заданию		x				x	x				x	x			x		x	x						x	x					x	x	x				x				x			x	x		x	x			x	x	x	23
54	Упражнени на взаимодействие игроков на площадке	x				x					x	x			x									x					x	x		x			x	x			x		x	x			x			x		x		x		22
	Итого (ч)*																																																				*67*
	Общее количество часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	416

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 1 год обучения (УТ-1)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Общая физическая подготовка (ч.)																																																					
1	**Развитие выносливости:**																																																					
1.1	Кроссы по пересеченной местности(3000м-5000м)																					X	X			X	X		X				X	X			X																	4
1.2	Смешанное передвижение (2000м-3000м)																					X	X		X		X			X						X																	4
1.3	Круговые тренировки					X						X				X								X				X			X				X					X				X					X				X	6
2	**Развитие скорости:**																																																					
2.1	челночный бег		X		X				X						X					X		X	X			X	X										X								X					X	X		4
2.2	ускорения из различных исходных положений.		X				X						X	X							X							X	X						X	X					X					X		X			X	X	4
3	**Развитие гибкости:**																																																					
3.1	упражнения с максимальной амплитудой,	X		X												X	X		X						X						X		X					X							X								3
3.2	Упражнения с отягощением	X						X														X														X								X	X								X	4
3.3	растяжка.		X						X		X		X			X	X					X	X	X	X	X			X					X	X					X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	8
4	**Развитие силы:**																																																					
4.1	приседания		X				X			X		X							X		X			X	X	X					X						X	X	X				X	X					X		X			4
4.2	сгибание и разгибание туловища.	X			X	X										X		X		X							X	X				X	X		X			X								X					X	X		4
4.3	отжимания	X			X			X	X					X		X			X				X							X	X		X				X				X	X				X		X	X				X	4
5	**Развитие ловкости:**																																																					
5.1	кувырки вперёд и назад		X							X		X				X					X			X				X						X				X											X				X	6
5.2	прыжки с поворотом							X					X		X					X			X						X		X	X							X					X	X						X		X	4
5.3	ведение двух мячей			X		X								X													X	X								X	X									X				X				4
	Итого (ч)*																																																					*63*
	Специальная физическая подготовка (ч.)																																																					
6	упражнения с экспандером	X				X	X																													X	X					X				X			X					14
7	Запрыгивание и спрыгивание с тумбы		X							X	X	X					X					X	X	X				X		X			X	X	X				X	X				X							X	X	X	10
8	Имитация броска	X			X				X						X			X	X						X							X					X				X	X								X				14
9	Прыжки через барьеры						X				X			X		X		X			X					X	X						X				X			X					X	X	X			X			X	13
10	выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв			X			X												X										X		X				X								X										X	10
11	Упражнения с набивными мячами	X		X				X			X					X	X					X					X	X				X				X									X				X				X		10
	Итого (ч)*																																																					*71*
	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)																																																					
12	Участие в первенстве Тюменского района							x	x	x																																x	x										6
13	участие в первенстве Тюменской области												x	x																															x	x								6
14	Участие в турнирах различного уровня										x	x																																			x	x						8
	Итого (ч)*																																																					*20*
	Техническая подготовка (ч.)																																																					
15	упражнения на отработку броска из под кольца	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	22
16	упражнения на отработку броска после двух шагов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
17	упражнения на отработку штрафного броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
18	упражнения на отработку среднего броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
19	упражнения на отработку остановок и перемещений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	22
	Итого (ч)*																																																					*104*
	Тактическая подготовка (ч.)																																																					
20	Действия игроков нападения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12
21	Действия игроков защиты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
22	Действия игроков защиты при личной опеке	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12
23	Перемещения на площадке.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	10
	Итого (ч)*																																																					*44*
	Теоретическая подготовка (ч.)																																																					
24	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	x	x							x		x							x								x	x								x								x										1
25	История возникновения олимпийского движения					x	x	x																					x	x																					x		2
26	Режим дня и питание обучающихся										x	x																							x	x												x	x				2
27	Физиологические основы физической культуры		x	x																																				x	x												2
28	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										x		x	x	x																		x												x	x							x	1
29	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта						x																														x												x					2
30	Психологическая подготовка							x									x	x													x	x				x						x												2
31	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта							x																																x			x				x	x						2
32	Правила вида спорта					x							x	x																			x	x											x									2
	Итого (ч)*																																																					*16*

	Психологическая подготовка (ч.)																																																					
33	Беседы					x					x																														x					x						4
34	Установка на игры							x	x	x		x																															x	x	x							4
35	Разбор конфликтных ситуаций					x					x																															x				x						4
	Итого (ч)*																																																					12
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)																																																					
36	**Приём контрольных нормативов:**																																	X														X				5
	Итого (ч)*																																																				5
	Инструкторская практика (ч.)																																																				
37	проведение комплекса разминки воспитанниками									x																															x													1
38	самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов баскетбола									x																														x														
39	упражнения на перестроения										x	x																												x	x													1
40	проведение основной части тренеровки									x																															x													
41	проведение заключительной части									x																														x														
	Итого (ч)*																																																					2
	Судейская практика (ч.)																																																				
42	разбор судейских жестов												x	x																										x	x													1
43	Передвижение и позиции судей в площадке												x																												x													
44	судейство тренировочных игр													x	x																										x													1
45	Разбор работы секритаря, заполнение игрового протокола													x																											x													
	Итого (ч)*																																																					2
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)																																																				
46	установка режима дня спортсмена					x	x																				x	x																									3
47	разработка сбалансированной системы питания					x																						x	x																								2
	Итого (ч)*																																																					5
	Восстановительные мероприятия (ч.)																																																				
48	водные процедуры	x		x																																													x					2
49	закаливание	x	x																																													x						
50	правильное питание	x		x																																												x						3
51	массаж	x		x	x																																										x	x						
	Итого (ч)*																																																					5
	Интегральная подготовка(ч.)																																																				
52	Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот.	x			x				x	x				x			x		x					x			x	x				x		x		x			x	x			x			x			x	x			x	22
53	Тренеровочные игры по заданию		x				x	x				x	x			x		x	x						x	x					x	x	x				x				x			x	x		x	x			x	x	x	23
54	Упражнени на взаимодействие игроков на площадке	x				x					x	x			x									x					x	x		x			x	x			x		x	x			x			x		x		x		22
	Итого (ч)*																																																					67
	Общее количество часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	416

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 2 год обучения (УТ-2)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Общая физическая подготовка (ч.)																																																					
1	**Развитие выносливости:**																																																					
1.1	Кроссы по пересеченной местности(3000м-5000м)																					X	X			X	X		X				X	X			X																	6
1.2	Смешанное передвижение (2000м-3000м)																					X	X		X		X			X						X																	4
1.3	Круговые тренировки					X						X				X								X				X			X				X					X					X					X				X	6
2	**Развитие скорости:**																																																					
2.1	челночный бег		X		X				X						X					X		X	X			X	X										X									X					X	X		4
2.2	ускорения из различных исходных положений.		X				X						X	X							X							X	X						X	X					X						X		X			X	X	6
3	**Развитие гибкости:**																																																					
3.1	упражнения с максимальной амплитудой,	X		X												X	X		X						X						X		X					X							X									3
3.2	Упражнения с отягощением	X						X														X														X								X	X								X	6
3.3	растяжка.		X						X		X		X			X	X					X	X	X	X	X			X					X	X					X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	9
4	**Развитие силы:**																																																					
4.1	приседания		X				X			X		X							X		X			X	X	X					X						X	X	X				X	X					X		X			5
4.2	сгибание и разгибание туловища.	X			X	X										X		X		X							X	X				X	X			X			X								X				X	X		4
4.3	отжимания	X			X			X	X					X		X			X				X							X	X		X				X				X	X			X			X	X					X	4
5	**Развитие ловкости:**																																																					
5.1	кувырки вперёд и назад		X							X		X				X					X			X				X						X				X											X				X	8
5.2	прыжки с поворотом							X					X		X					X			X						X		X	X							X						X	X					X		X	4
5.3	ведение двух мячей			X		X								X													X	X								X	X									X				X				6
	Итого (ч)*																																																					75
	Специальная физическая подготовка (ч.)																																																					
6	упражнения с экспандером	X				X	X																													X	X					X				X			X				16
7	Запрыгивание и спрыгивание с тумбы		X							X	X	X					X					X	X	X				X		X			X	X	X				X	X					X						X	X	X	14
8	Имитация броска	X			X				X						X			X	X						X							X					X					X	X						X					16
9	Прыжки через барьеры						X				X			X		X		X			X					X	X						X				X			X					X	X	X			X			X	14
10	выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв			X			X												X										X		X				X								X										X	16
11	Упражнения с набивными мячами	X		X				X			X					X	X					X					X	X				X				X								X					X				X		16
	Итого (ч)*																																																					92
	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)																																																					
12	Участие в первенстве Тюменского района							x	x	x																																	x	x										9
13	участие в первенстве Тюменской области												x	x																																x	x								9
14	Участие в турнирах различного уровня										x	x																																				x	x						8
	Итого (ч)*																																																					26
	Техническая подготовка (ч.)																																																					
15	упражнения на отработку броска из под кольца	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	27
16	упражнения на отработку броска после двух шагов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	28
17	упражнения на отработку штрафного броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	26
18	упражнения на отработку среднего броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	28
19	упражнения на отработку остановок и перемещений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	23
	Итого (ч)*																																																					132
	Тактическая подготовка (ч.)																																																					
20	Действия игроков нападения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	14
21	Действия игроков защиты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	16
22	Действия игроков защиты при личной опеке	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	14
23	Перемещения на площадке.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	14
	Итого (ч)*																																																					58

	Теоретическая подготовка (ч.)																																																					
24	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	x	x							x		x							x								x	x								x								x										**2**
25	История возникновения олимпийского движения					x	x	x																					x	x																						x		**2**
26	Режим дня и питание обучающихся										x	x																							x	x													x	x				**2**
27	Физиологические основы физической культуры		x	x																																				x	x													**1**
28	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										x		x	x	x																		x												x	x							x	**1**
29	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта						x																														x													x				**2**
30	Психологическая подготовка							x									x	x													x	x				x						x												**2**
31	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта							x																																x			x				x	x						**1**
32	Правила вида спорта					x							x	x																			x	x											x									**2**
33	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность									x	x	x						x																				x	x													x	x	**3**
	Итого (ч)*																																																					**18**
	Психологическая подготовка (ч.)																																																					
34	Беседы						x					x																															x					x						**4**
35	Установка на игры								x	x	x		x																																x	x	x							**7**
36	Разбор конфликтных ситуаций						x					x																																x				x						**3**
	Итого (ч)*																																																					**14**
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)																																																					
37	**Приём контрольных нормативов:**																																		X															X	X			**5**
	Итого (ч)*																																																					**5**
	Инструкторская практика (ч.)																																																					
38	проведение комплекса разминки воспитанниками									x																															x													**1**
39	самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов баскетбола									x																														x														
40	упражнения на перестроения										x	x																												x	x													**2**
41	проведение основной части тренеровки									x																															x													
42	проведение заключительной части									x																														x														
	Итого (ч)*																																																					**3**
	Судейская практика (ч.)																																																					
43	разбор судейских жестов												x	x																										x	x													**1**
44	Передвижение и позиции судей в площадке												x																												x													
45	судейство тренировочных игр													x	x																										x													**2**
46	Разбор работы секритаря, заполнение игрового протокола													x																											x													
	Итого (ч)*																																																					**3**
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)																																																					
47	установка режима дня спортсмена					x	x																				x	x																										**3**
48	разработка сбалансированной системы питания					x																						x	x																									**2**
	Итого (ч)*																																																					**5**
	Восстановительные мероприятия (ч.)																																																					
49	водные процедуры	x		x																																													x					**1**
50	закаливание	x	x																																													x						**1**
51	правильное питание	x		x																																												x						**2**
52	массаж	x		x	x																																										x	x						**1**
	Итого (ч)*																																																					**5**
	Интегральная подготовка(ч.)																																																					
53	Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот.	x			x				x	x				x			x		x					x			x	x				x		x		x			x	x			x			x			x	x			x	**30**
54	Тренеровочные игры по заданию		x				x	x				x	x			x		x	x						x	x					x	x	x				x				x			x	x		x	x			x	x	x	**28**
55	Упражнени на взаимодействие игроков на площадке	x				x					x	x			x									x					x	x		x			x	x			x		x	x			x			x		x		x		**26**
	Итого (ч)*																																																					**84**
	Общее количество часов	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**520**

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 3 год обучения (УТ-3)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Общая физическая подготовка (ч.)																																																					
1	**Развитие выносливости:**																																																					
1.1	Кроссы по пересеченной местности(3000м-5000м)																					X	X			X	X		X				X	X			X																	**8**
1.2	Смешанное передвижение (2000м-3000м)																					X	X		X		X			X						X																	**6**
1.3	Круговые тренировки					X						X				X								X				X			X				X					X				X					X				X	**8**
2	**Развитие скорости:**																																																					
2.1	челночный бег		X		X				X						X					X		X	X			X	X										X								X					X	X		**8**
2.2	ускорения из различных исходных положений.		X				X						X	X							X							X	X						X	X					X						X		X			X	X	**6**
3	**Развитие гибкости:**																																																					
3.1	упражнения с максимальной амплитудой,	X		X												X	X		X						X						X		X					X							X									**6**
3.2	Упражнения с отягощением	X						X														X														X								X	X								X	**8**
3.3	растяжка.		X						X		X		X			X	X					X	X	X	X	X			X					X	X					X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	**6**
4	**Развитие силы:**																																																					
4.1	приседания		X				X			X		X							X		X			X	X	X					X						X	X	X				X	X					X		X			**6**
4.2	сгибание и разгибание туловища.	X			X	X										X		X		X							X	X				X	X			X			X								X				X	X		**6**
4.3	отжимания	X			X			X	X					X		X			X				X							X	X		X				X				X	X			X			X	X					X	**6**
5	**Развитие ловкости:**																																																					
5.1	кувырки вперёд и назад		X							X		X				X					X			X				X						X				X											X				X	**8**
5.2	прыжки с поворотом							X					X		X					X			X						X		X	X							X					X	X						X		X	**6**
5.3	ведение двух мячей			X		X								X													X	X								X	X									X				X				**6**
	Итого (ч)*																																																					**94**
	Специальная физическая подготовка (ч.)																																																					
6	упражнения с экспандером	X				X	X																													X	X					X				X			X				**20**
7	Запрыгивание и спрыгивание с тумбы		X							X	X	X					X					X	X	X				X		X			X	X	X				X	X				X							X	X	X	**18**
8	Имитация броска	X			X				X						X			X	X						X							X					X					X	X						X					**16**
9	Прыжки через барьеры						X				X			X		X		X			X					X	X						X				X			X					X	X	X			X			X	**18**
10	выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв			X			X												X										X		X				X								X										X	**18**
11	Упражнения с набивными мячами	X		X				X			X					X	X					X					X	X				X				X								X				X				X		**16**
	Итого (ч)*																																																					**106**
	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)																																																					
12	Участие в первенстве Тюменского района							x	x	x																																	x	x										**10**
13	участие в первенстве Тюменской области												x	x																																x	x								**10**
14	Участие в турнирах различного уровня										x	x																																				x	x						**11**
	Итого (ч)*																																																					**31**
	Техническая подготовка (ч.)																																																					
15	упражнения на отработку броска из под кольца	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**32**
16	упражнения на отработку броска после двух шагов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**30**
17	упражнения на отработку штрафного броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**32**
18	упражнения на отработку среднего броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**30**
19	упражнения на отработку остановок и перемещений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**32**
	Итого (ч)*																																																					**156**
	Тактическая подготовка (ч.)																																																					
20	Действия игроков нападения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**18**
21	Действия игроков защиты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**18**
22	Действия игроков защиты при личной опеке	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**18**
23	Перемещения на площадке.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**18**
	Итого (ч)*																																																					**72**

	Теоретическая подготовка (ч.)																																																					
24	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	x	x							x		x							x								x	x								x								x										**2**
25	История возникновения олимпийского движения					x	x	x																					x	x																							x		**2**
26	Режим дня и питание обучающихся										x	x																								x	x													x	x				**2**
27	Физиологические основы физической культуры		x	x																																				x	x													**2**
28	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										x		x	x	x																		x												x	x								x	**2**
29	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта						x																														x													x				**2**
30	Психологическая подготовка							x									x	x													x	x				x						x												**2**
31	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта							x																																x			x				x	x						**2**
32	Правила вида спорта					x							x	x																			x	x											x									**2**
33	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность									x	x	x						x																				x	x														x	x	**2**
	Итого (ч)*																																																					**20**
	Психологическая подготовка (ч.)																																																					
34	Беседы						x					x																															x					x						**5**
35	Установка на игры								x	x	x		x																																x	x	x							**7**
36	Разбор конфликтных ситуаций						x					x																																x				x						**3**
	Итого (ч)*																																																					**15**
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)																																																					
37	**Приём контрольных нормативов:**																																		X															X	X			**4**
	Итого (ч)*																																																					**4**
	Инструкторская практика (ч.)																																																					
38	проведение комплекса разминки воспитанниками									x																															x													**3**
39	самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов баскетбола									x																														x														
40	упражнения на перестроения										x	x																												x	x													**3**
41	проведение основной части тренеровки									x																															x													
42	проведение заключительной части									x																														x														
	Итого (ч)*																																																					**6**
	Судейская практика (ч.)																																																					
43	разбор судейских жестов												x	x																										x	x													**3**
44	Передвижение и позиции судей в площадке												x																												x													
45	судейство тренировочных игр													x	x																										x													**3**
46	Разбор работы секритаря, заполнение игрового протокола													x																											x													
	Итого (ч)*																																																					**6**
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)																																																					
47	установка режима дня спортсмена					x	x																				x	x																										**2**
48	разработка сбалансированной системы питания					x																						x	x																								**2**
	Итого (ч)*																																																					**4**
	Восстановительные мероприятия (ч.)																																																					
49	водные процедуры	x		x																																													x					**1**
50	закаливание	x	x																																													x						**1**
51	правильное питание	x		x																																												x						**1**
52	массаж	x		x	x																																										x	x						**1**
	Итого (ч)*																																																					**4**
	Интегральная подготовка(ч.)																																																					
53	Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот.	x			x				x	x				x			x		x					x			x	x				x		x		x			x	x			x			x			x	x			x	**36**
54	Тренеровочные игры по заданию		x				x	x				x	x			x		x	x						x	x					x	x	x				x				x			x	x		x	x			x	x	x	**34**
55	Упражнени на взаимодействие игроков на площадке	x				x					x	x			x									x					x	x		x			x	x			x		x	x			x			x		x		x		**36**
	Итого (ч)*																																																					**106**
	Общее количество часов	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**624**

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 4 год обучения (УТ-4)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Общая физическая подготовка (ч.)																																																					
1	**Развитие выносливости:**																																																					
1.1	Кроссы по пересеченной местности(3000м-5000м)																					X	X			X	X		X				X	X			X																	**8**
1.2	Смешанное передвижение (2000м-3000м)																					X	X		X		X			X						X																	**6**
1.3	Круговые тренировки					X						X				X								X				X			X				X					X				X					X				X	**8**
2	**Развитие скорости:**																																																					
2.1	челночный бег		X		X				X						X					X		X	X			X	X										X								X					X	X		**8**
2.2	ускорения из различных исходных положений.		X				X						X	X							X							X	X						X	X					X					X		X			X	X	**6**
3	**Развитие гибкости:**																																																					
3.1	упражнения с максимальной амплитудой,	X		X												X	X		X						X						X		X					X							X									**6**
3.2	Упражнения с отягощением	X						X														X														X								X	X								X	**8**
3.3	растяжка.		X						X		X		X			X	X					X	X	X	X	X			X					X	X					X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	**6**
4	**Развитие силы:**																																																					
4.1	приседания		X				X			X		X							X		X			X	X	X					X						X	X	X				X	X					X		X			**6**
4.2	сгибание и разгибание туловища.	X			X	X										X		X		X							X	X				X	X			X			X							X					X	X		**6**
4.3	отжимания	X			X			X	X					X		X			X				X							X	X		X				X				X	X			X			X	X					**6**
5	**Развитие ловкости:**																																																					
5.1	кувырки вперёд и назад		X							X		X				X					X			X				X						X				X											X				X	**7**
5.2	прыжки с поворотом							X					X		X					X			X						X		X	X							X					X	X						X		X	**7**
5.3	ведение двух мячей			X		X								X													X	X								X	X									X				X				**7**
	Итого (ч)*																																																					**95**
	Специальная физическая подготовка (ч.)																																																					
6	упражнения с экспандером	X				X	X																													X	X					X				X			X					**20**
7	Запрыгивание и спрыгивание с тумбы		X							X	X	X					X					X	X	X				X		X			X	X	X				X	X				X							X	X	X	**22**
8	Имитация броска	X			X				X						X			X	X						X							X					X					X	X						X					**20**
9	Прыжки через барьеры						X				X			X		X		X			X					X	X						X				X			X					X	X	X			X			X	**22**
10	выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв			X			X												X										X		X				X								X										X	**20**
11	Упражнения с набивными мячами	X		X				X			X					X	X					X					X	X				X				X								X				X				X		**20**
	Итого (ч)*																																																					**124**
	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)																																																					
12	Участие в первенстве Тюменского района							x	x	x																																	x	x										**12**
13	участие в первенстве Тюменской области												x	x																															x	x								**18**
14	Участие в турнирах различного уровня										x	x																																			x	x						**20**
	Итого (ч)*																																																					**50**
	Техническая подготовка (ч.)																																																					
15	упражнения на отработку броска из под кольца	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**30**
16	упражнения на отработку броска после двух шагов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**29**
17	упражнения на отработку штрафного броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**32**
18	упражнения на отработку среднего броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**30**
19	упражнения на отработку остановок и перемещений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**32**
	Итого (ч)*																																																					**153**
	Тактическая подготовка (ч.)																																																					
20	Действия игроков нападения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**27**
21	Действия игроков защиты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**29**
22	Действия игроков защиты при личной опеке	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**30**
23	Перемещения на площадке.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	**28**
	Итого (ч)*																																																					**114**

	Теоретическая подготовка (ч.)																																																					
24	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	x	x							x		x							x									x	x								x									x										**3**
25	История возникновения олимпийского движения					x	x	x																					x	x																						x		**2**
26	Режим дня и питание обучающихся										x	x																								x	x													x	x				**3**
27	Физиологические основы физической культуры		x	x																																				x	x													**2**
28	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										x		x	x	x																		x												x	x							x	**2**
29	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта						x																														x													x				**2**
30	Психологическая подготовка							x									x	x													x	x				x						x												**2**
31	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта							x																																x			x				x	x						**2**
32	Правила вида спорта					x							x	x																			x	x											x									**2**
33	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность									x	x	x						x																				x	x														x	x	**2**
	Итого (ч)*																																																					**22**
	Психологическая подготовка (ч.)																																																					
34	Беседы						x					x																															x					x						**5**
35	Установка на игры								x	x	x		x																																x	x	x							**7**
36	Разбор конфликтных ситуаций						x					x																																x				x						**5**
	Итого (ч)*																																																					**17**
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)																																																					
37	**Приём контрольных нормативов:**																																		X															X	X			**4**
	Итого (ч)*																																																					**4**
	Инструкторская практика (ч.)																																																					
38	проведение комплекса разминки воспитанниками									x																															x													**4**
39	самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов баскетбола									x																														x														
40	упражнения на перестроения										x	x																												x	x													**3**
41	проведение основной части тренеровки									x																															x													
42	проведение заключительной части									x																														x														
	Итого (ч)*																																																					**7**
	Судейская практика (ч.)																																																					
43	разбор судейских жестов												x	x																										x	x													**4**
44	Передвижение и позиции судей в площадке												x																												x													
45	судейство тренировочных игр													x	x																										x													**3**
46	Разбор работы секритаря, заполнение игрового протокола													x																											x													
	Итого (ч)*																																																					**7**
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)																																																					
47	установка режима дня спортсмена					x	x																				x	x																										**2**
48	разработка сбалансированной системы питания					x																						x	x																								**2**
	Итого (ч)*																																																					**4**
	Восстановительные мероприятия (ч.)																																																					
49	водные процедуры	x		x																																													x					**2**
50	закаливание	x	x																																													x						**1**
51	правильное питание	x		x																																												x						**1**
52	массаж	x		x	x																																										x	x						**1**
	Итого (ч)*																																																					**5**
	Интегральная подготовка(ч.)																																																					
53	Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот.	x			x				x	x				x			x		x					x			x	x				x		x		x			x	x			x			x			x	x			x	**42**
54	Тренеровочные игры по заданию		x				x	x				x	x			x		x	x						x	x					x	x	x	x				x				x			x	x		x	x			x	x	x	**42**
55	Упражнени на взаимодействие игроков на площадке	x				x					x	x			x									x					x	x		x			x	x			x		x	x			x			x		x		x		**42**
	Итого (ч)*																																																					**126**
	Общее количество часов	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**728**

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки - 5 год обучения (УТ-5)

	мероприятия, упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	итого часов
	Общая физическая подготовка (ч.)																																																					
1	**Развитие выносливости:**																																																					
1.1	Кроссы по пересеченной местности(3000м-5000м)																					X	X			X	X		X				X	X			X																	8
1.2	Смешанное передвижение (2000м-3000м)																					X	X		X		X			X						X																	8
1.3	Круговые тренировки					X						X				X								X				X			X				X					X					X					X				9
2	**Развитие скорости:**																																																					
2.1	челночный бег		X		X				X						X					X		X	X			X	X										X									X				X	X		9
2.2	ускорения из различных исходных положений.		X				X						X	X							X							X	X						X	X					X						X		X			X	X	9
3	**Развитие гибкости:**																																																					
3.1	упражнения с максимальной амплитудой,	X		X												X	X		X						X						X		X					X							X									9
3.2	Упражнения с отягощением	X						X														X														X								X	X								X	9
3.3	растяжка.		X						X		X		X			X	X					X	X	X	X	X			X					X	X					X	X	X				X	X	X		X	X	X	X	9
4	**Развитие силы:**																																																					
4.1	приседания		X				X			X		X							X		X			X	X	X					X						X	X	X				X	X					X		X			8
4.2	сгибание и разгибание туловища.	X			X	X										X		X		X							X	X				X	X			X			X							X					X	X		9
4.3	отжимания	X			X			X	X					X		X			X				X							X	X		X				X				X	X			X			X	X					X	8
5	**Развитие ловкости:**																																																					
5.1	кувырки вперёд и назад		X							X		X				X					X			X				X						X				X											X				X	6
5.2	прыжки с поворотом							X					X		X					X			X						X		X	X							X					X	X						X		X	3
5.3	ведение двух мячей			X		X								X													X	X								X	X									X				X				5
	Итого (ч)*																																																					109
	Специальная физическая подготовка (ч.)																																																					
6	упражнения с экспандером	X				X	X																													X	X					X				X			X				24
7	Запрыгивание и спрыгивание с тумбы		X							X	X	X					X					X	X	X				X		X			X	X	X				X	X					X						X	X	X	22
8	Имитация броска	X			X				X						X			X	X						X							X					X					X	X						X					24
9	Прыжки через барьеры						X				X			X		X		X			X					X	X						X				X			X					X	X	X			X			X	24
10	выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв			X			X												X										X		X				X								X										X	23
11	Упражнения с набивными мячами	X		X				X			X					X	X					X					X	X				X				X								X				X				X		24
	Итого (ч)*																																																					141
	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)																																																					
12	Участие в первенстве Тюменского района							x	x	x																																	x	x										19
13	участие в первенстве Тюменской области												x	x																																x	x								19
14	Участие в турнирах различного уровня										x	x																																				x	x						20
	Итого (ч)*																																																					58
	Техническая подготовка (ч.)																																																					
15	упражнения на отработку броска из под кольца	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	36
16	упражнения на отработку броска после двух шагов	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	35
17	упражнения на отработку штрафного броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	34
18	упражнения на отработку среднего броска	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	36
19	упражнения на отработку остановок и перемещений	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	34
	Итого (ч)*																																																					175
	Тактическая подготовка (ч.)																																																					
20	Действия игроков нападения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	32
21	Действия игроков защиты	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	32
22	Действия игроков защиты при личной опеке	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	30
23	Перемещения на площадке.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	36
	Итого (ч)*																																																					130

	Теоретическая подготовка (ч.)																																																					
24	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	x	x							x		x							x								x	x								x								x										3
25	История возникновения олимпийского движения					x	x	x																					x	x																							x		2
26	Режим дня и питание обучающихся										x	x																							x	x													x	x				4
27	Физиологические основы физической культуры		x	x																																				x	x													2
28	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося										x		x	x	x																		x												x	x							x	2
29	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта						x																														x													x				3
30	Психологическая подготовка							x									x	x													x	x				x						x												2
31	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта							x																																x			x				x	x						2
32	Правила вида спорта					x							x	x																			x	x											x									3
33	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность									x	x	x						x																				x	x													x	x	2
	Итого (ч)*																																																					25
	Психологическая подготовка (ч.)																																																					
34	Беседы						x					x																															x					x						7
35	Установка на игры								x	x	x		x																																x	x	x							8
36	Разбор конфликтных ситуаций						x					x																																x				x						5
	Итого (ч)*																																																					20
	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)																																																					
37	**Приём контрольных нормативов:**																																		X															X	X			5
	Итого (ч)*																																																				5
	Инструкторская практика (ч.)																																																					
38	проведение комплекса разминки воспитанниками									x																															x													4
39	самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов баскетбола									x																														x														
40	упражнения на перестроения										x	x																												x	x													
41	проведение основной части тренеровки									x																															x													4
42	проведение заключительной части									x																														x														
	Итого (ч)*																																																					8
	Судейская практика (ч.)																																																					
43	разбор судейских жестов												x	x																										x	x													4
44	Передвижение и позиции судей в площадке												x																												x													
45	судейство тренировочных игр													x	x																										x													4
46	Разбор работы секритаря, заполнение игрового протокола													x																											x													
	Итого (ч)*																																																					8
	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)																																																					
47	установка режима дня спортсмена					x	x																				x	x																										3
48	разработка сбалансированной системы питания					x																						x	x																									2
	Итого (ч)*																																																					5
	Восстановительные мероприятия (ч.)																																																					
49	водные процедуры	x		x																																													x					2
50	закаливание	x	x																																													x						2
51	правильное питание	x		x																																												x						1
52	массаж	x		x	x																																										x	x						1
	Итого (ч)*																																																					6
	Интегральная подготовка(ч.)																																																					
53	Упражнения на переключение с атаки на защиту и наоборот.	x			x				x	x				x			x		x					x			x	x				x		x		x			x	x			x			x			x	x			x	46
54	Тренеровочные игры по заданию		x				x	x				x	x			x		x	x						x	x					x	x	x				x				x			x	x		x	x			x	x	x	48
55	Упражнени на взаимодействие игроков на площадке	x				x					x	x			x									x					x	x		x			x	x			x		x	x			x			x		x		x		48
	Итого (ч)*																																																					142
	Общее количество часов	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	832