

**АННОТАЦИЯ:**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта *– баскетбол* учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 1006, и другие нормативные документы Министерства просвещения Российской Федерации (РФ), Министерства спорта РФ, касающиеся разработки образовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).

Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по баскетболу и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики, соревновательного опыта.

Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», содержит комплекс спортивной подготовки, а также систему контроля и зачетные требования.

Авторы-составители программы:

тренеры-преподаватели:

Ванина Н.А., Данилов Е.Ю., Дериглазова Н.М., Парфенова Е.А., Пилипенко А.Г., Чернов И.П., Чернова И.В.

Методисты:

Афонина Л.Е.,

Беланова А.С.,

Казанцева Н.А.

**Исходные данные:** Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеская спортивная школа № 3"

адрес: 654038, г. Новокузнецк, Кемеровская обл., ул.Климасенко, 16/4

телефон: 53-50-36

Содержание программы

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативно-правовое обеспечение программы…………………………………………….. | 4 |
| Пояснительная записка……………………………………………………………………….. | 5 |
| I. Общие положения…………………………………………………………………………... | 9 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы «Гандбол» спортивной подготовки……………………………………………………………………….. | 9 |
| *- Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки…………………………………………………………………………………………………* | 9 |
| *- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки………….* | 10 |
| *- Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………..* | 10 |
| *- Учебно-тренировочные мероприятия……………………………………………………………...* | 11 |
| *- Годовой учебно-тренировочный план «Гандбол» (52 недели в год)………………………………* | 14 |
| *- План воспитательной работы……………………………………………………………………....* | 16 |
| *- План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…………………………………………………………………………………………………………..* | 19 |
| *- Планы инструкторской и судейской практики…………………………………………………..* | 23 |
| - *Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…………………………………………………………………………..* | 23 |
| III. Система контроля…………………………………………………………………………... | 27 |
| - *Требования к результатам прохождения спортивной подготовки………………………….* | 27 |
| - *Оценка результатов освоения Программы……………………………………………………….* | 29 |
| - *Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки………………………………………………………………………………..* | 29 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта «Гандбол»…………………………………………... | 33 |
| - *Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки………………………………………………………………………………...* | 33 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»…….. | 71 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы  спортивной подготовки……………………………………………………………………... | 72 |
| - *Материально-технические условия реализации Программы………………………………….* | 72 |
| - *Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки………………………………………………………………* | 74 |
| - *Кадровые условия реализации Программы……………………………………………………….* | 77 |
| Информационно-методические условия реализации Программы………………………….. | 78 |

# Нормативно-правовое обеспечение программы

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 07.10.2022)
* Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03. 07. 2013 года № 86-ОЗ;
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации")
* Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ министерства спорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» № 1312 от 21.12.2022 года;
* Приказ министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 634 от 03.08.2022 года;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по баскетболу, утвержденный приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 года № 1006;
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3».

# Пояснительная записка

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы*** обусловлена решением проблемы укрепления здоровья детей и молодежи, воспитания нравственной и физически развитой личности, способной социально адаптироваться в современном обществе. Баскетбол – популярная среди детей и подростков коллективная командная игра, которая способствует развитию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, а также личностных и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности, коммуникативности, коллективизма и др.

***Характеристика вида спорта.*** Отличительная особенностьэтого вида спорта заключается в том, что баскетбол (англ. Basket – корзина, ball – мяч) - спортивная командная игра с мячом, одна из самых популярных командных игр в нашей стране из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и, самое главное, что эта игра благоприятно воздействует на организм человека. Индивидуализация в баскетболе осуществляется по нескольким  критериям: возраст обучающихся, пол, игровое амплуа, антропометрические признаки, биологическое созревание. Баскетбол сегодня – самый гармонично развивающийся вид спорта. Он не зажат в тиски одной только интенсификации по принципу «атлетизм плюс скорость», как другие спортивные игры, в нем заложены богатейшие внутренние возможности для развития игрового мышления и совершенствования технических приемов. Баскетбол не только самый увлекательный, но и самый совершенный из игровых видов спорта, он предпочтительней всех других по динамике, разнообразию игровых ситуаций, зрелищности, эмоциональности восприятия, в основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. В этом виде спорта соревновательная деятельность строится на основе технического и тактического мастерства. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе соревнований. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности. Особенность образовательного процесса характеризуется выстраиванием подготовки игроков с учетом неравномерного нарастания их физических способностей в процессе развития, поэтому тренеру необходимы знания возрастных особенностей и модельных характеристик баскетболистов высокой квалификации.

## *Основная цель программы:* формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-баскетболиста.

## *Основные задачи программы:*

*На этапе начальной подготовки:*

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
* повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
* освоение основ техники и тактики по виду спорта "баскетбол";
* общие знания об антидопинговых правилах;
* укрепление здоровья;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

* формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "баскетбол";
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
* достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;
* овладение основами теоретических знаний о виде спорта "баскетбол";
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* повышение функциональных возможностей организма;
* формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
* приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "баскетбол";
* знание антидопинговых правил;
* сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

* сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
* повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
* повышение функциональных возможностей организма;
* закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
* выполнение плана индивидуальной подготовки;
* достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
* сохранение здоровья.

В основу программы положены ***ведущие идеи и принципы образования***:

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;

- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);

- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;

- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;

- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

- единства общей и специальной физической подготовки спортсмена. Общая физическая подготовка создает базу, на основе которой обучающиеся совершенствуются в избранном виде спорта: расширяются функциональные возможности организма, разносторонне развиваются физические и морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает воспитание физических качеств и формирование навыков и умений, специфичных для баскетбола.

***Программа адресована*** обучающимся 8-18 лет, для которых она является средством разностороннего физического и личностного развития, укрепления здоровья, приобретения навыков двигательной деятельности и достижений в избранном виде спорта.

# I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ***«Баскетбол»*** (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Баскетбол» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее - ФССП) от 16 ноября 2022 года № 1006.

2.Основной целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-гандболиста.

# II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

## *3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 - 5 | 11 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |
| Для спортивной дисциплины "баскетбол 3 x 3" | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 - 5 | 11 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 4 |

## *4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |  |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего  спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 8 - 14 | 12 - 18 | 16 - 24 | 20 - 32 |
| Общее количество  часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 416 - 728 | 624 - 936 | 832 - 1248 | 1040 - 1664 |

## *5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:*

*5.1. Учебно-тренировочные занятия*

Основными *формами организации*обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- спортивные соревнования и мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- самостоятельная деятельность обучающихся;

- тестирование, анкетирование и контроль.

*Основными средствами*обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры.

*Формы обучения*: очная, очно-заочная, дистанционные технологии.

## *5.2. 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) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | Этап  высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | | - | | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | | 14 | | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | | 14 | | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  по подготовке  к официальным спортивным соревнованиям субъекта  Российской Федерации | - | | 14 | | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | | - | 14 | | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | | - | - | | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования | | - | - | | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 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 | | |

***5.3. Объем соревновательной деятельности***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Игры | 10 | 10 | 30 | 40 | 40 | 40 |
| Для спортивной дисциплины "баскетбол 3 x 3" | | | | | | |
| Контрольные | - | - | 10 | 10 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 3 | 3 | 5 | 10 |
| Игры | - | - | 20 | 20 | 20 | 20 |

***6. Годовой учебно-тренировочный план «Баскетбол» (52 недели в год):***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | **Начальная подготовка (НП)** | | | **Тренировочный этап (Т)** | | | | | **ССМ** | **ВСМ** |
|  | | | **недельная нагрузка в часах** | | | | | | |
| **6час.** | **8 час.** | **8 час.** | **8час.** | **12 час.** | **14час.** | **16час.** | **18 час.** | **20 час.** | **24 час.** |
|  | | | **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | | | |
| **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **4** | **4** |
|  | | | **Наполняемость групп (человек)** | | | | | | |
| **15** | **15** | **15** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **6** | **4** |
| 1.Теоретическая подготовка | 16 | 21 | 21 | 21 | 31 | 36 | 49 | 47 | 52 | 62 |
| 2. Общая физическая подготовка | 52 | 61 | 59 | 52 | 71 | 80 | 80 | 100 | 100 | 100 |
| 3. Специальная физическая подготовка | 34 | 55 | 57 | 57 | 85 | 90 | 100 | 120 | 160 | 205 |
| 4. Техническая подготовка | 86 | 104 | 104 | 104 | 120 | 132 | 150 | 160 | 124 | 139 |
| 5. Тактическая подготовка | 16 | 21 | 21 | 21 | 31 | 36 | 49 | 47 | 52 | 62 |
| 6.Интегральная подготовка | 25 | 42 | 42 | 35 | 81 | 116 | 116 | 135 | 180 | 221 |
| 7. Психологическая подготовка | 17 | 21 | 21 | 21 | 31 | 37 | 41 | 48 | 52 | 62 |
| 8. Инструкторская и судейская практики | - | - | - | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 21 | 25 |
| 9. Медицинские, медико-биологические мероприятия | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 |
| 10. Восстановительные мероприятия | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 |
| 11.Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль). | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 |
| 12. Воспитательная работа |  | | | В СЕТКУ ЧАСОВ НЕ ВХОДИТ | | | | | | |
| 13. Учебно-тренировочные мероприятия | 22 | 29 | 29 | 29 | 44 | 51 | 58 | 66 | 72 | 87 |
| 14. Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 10 | 31 | 36 | 58 | 66 | 72 | 99 |
| 15. Самостоятельная деятельность обучающихся | 36 | 50 | 50 | 50 | 75 | 87 | 99 | 112 | 125 | 150 |
| **Всего часов в год** | **312** | **416** | **416** | **416** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** | **1248** |

*6.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре   
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 18 - 20 | 16 - 18 | 14 - 16 | 12 - 14 | 10 - 12 | 10 - 12 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 12 - 14 | 14 - 16 | 16 - 18 | 16 - 18 | 18 - 20 | 18 - 20 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 5 - 10 | 7 - 12 | 7 - 14 | 8 - 16 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 30 - 32 | 28 - 30 | 24 - 26 | 20 - 22 | 12 - 14 | 12 - 14 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 14 - 18 | 14 - 18 | 16 - 18 | 20 - 24 | 20 - 24 | 18 - 22 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 3 | 1 - 4 | 2 - 4 | 2 - 4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 6 | 5 - 10 |
| 8. | Интегральная подготовка (%) | 8 - 10 | 10 - 12 | 16 - 18 | 16 - 20 | 18 - 24 | 18 - 24 |

***7. План воспитательной работы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| **1. Профориентационная деятельность** | | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;   - формирование навыков наставничества;   * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| **2.** | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);   * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 2.3. | Гигиена человека | Практическая деятельность обучающихся:  - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам;  - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др. |  |
| **3.** | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | **Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия** с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися | В течение года |
| 3.2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | **Участие в:**  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях,   * тематических физкультурно-спортивных   праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 3.3 | Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы | Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов.  Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др. | В соответствующие даты |
| **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; | В течение года |
| **5.** | **Развитие интеллекта** |  |  |
| 5.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию коммуникативности, активизации познавательной деятельности, спортивного интеллекта) | **Мероприятия для развития личности**:  - викторины на интеллектуальную тему;  - посещение театра, музея, концерта и др.:  -межличностное общение (вербальные, невербальные);  - мероприятия на сплочение группы;  - походы, экскурсии «на природу»;  - умение и способность к усвоению техники сложно-координированных, разнонаправленных физических упражнений; познанию закономерностей роста спортивного мастерства;  - достижения высокого уровня стабильности и надежности соревновательной деятельности; объективному, критическому анализу и обобщению собственных достижений и ошибок в ходе соревнований, активному поиску способов их исправления. | В течение года |
| **6.** | **Воспитание гражданственности обучающихся** | | |
| 6.1 | Теоретическая подготовка (получение знаний в области правого статуса спортсмена) | **Беседы**, **направленные на**:  **-**формирование гражданско-правовой культуры, гражданской позиции;  **-** ознакомление с нормативно-правовой базой физкультурно-спортивного учреждения;  **-** ознакомление с правами спортсмена | В течение года |
| 6.2 | Практическая подготовка (формирование гражданско-правовой позиции) | **Участие в** **мероприятиях гражданско-правовой направленности:**  - получение знаний норм, форм, правового статуса спортсмена, трудового законодательства в сфере спорта;  - участие в оформлении нормативно-правовых локальных документов в сфере спорта. | В течение года |
| **7.** | **Работа с родителями** |  |  |
|  | Организация работы тренера с родителями обучающихся | Практическая деятельность тренера:  - Родительские собрания (2-4 раза в год);  - Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта;  - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях | В течение года |

***8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:***

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.  
Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн-курс».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| **Этап начальной подготовки** | 1. Теоретические занятия\* | В течение года | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 2. «Честная игра» - организует тренер | 1-2 раза в год | Составление тренером программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru> |
| 3. Родительское собрание:  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
| 4. Семинары для тренеров:  - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| **Тренировочный**  **этап** | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triago> nal.ne |
| 2.Антидопинговая викторина  «Играй честно» | 1 раз в год | По назначению ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 3.Семинары для спортсменов и тренеров:  -«Виды нарушений антидопинговых правил», -«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |
| 4. Родительское собрание:  «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
| **Этапы: совершенствования спортивного мастерства и**  **высшего спортивного мастерства** | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triago> nal.ne |
| 2.Семинары для спортсменов и тренеров:  -«Виды нарушений антидопинговых правил»,  -«Процедура допинг-контроля» - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА |

\****Примечание***. Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.  
 Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в  
организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**Определения терминов**

***Антидопинговая деятельность*** - антидопинговое образование и  
информирование, планирование распределения тестов, ведение  
регистрируемого пула тестирования, управление биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени, в порядке, установленном Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

***Антидопинговая организация*** – **ВАДА,** подписавшаяся сторона,  
ответственная за принятие правил, направленных на инициирование,  
внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются: Международный  
олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят  
тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные  
федерации и Национальные антидопинговые организации.  
 **ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство.

## *9. Планы инструкторской и судейской практики:*

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки (ФССП) по гандболу освоение инструкторской и судейской практики начинается с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Виды практических заданий | Сроки выполнения |
| **Учебно-тренировочный этап** | | |
| 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта  2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | В течение учебного периода |
| **Этапы ССМ и ВСМ** | | |
| 1. Освоение методики проведения спортивно - массовых мероприятий 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | 1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.  2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | В соответствии с планом спортивной подготовки |

## *10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:*

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

***В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:***

* периодические медицинские осмотры;
* углубленное медицинское обследование спортсменов;
* дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
* врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
* санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
* медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
* контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.  
   ***Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:***  
  Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

***Педагогические средства:***

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

* варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
* использование специальных упражнений для активного отдыха и  
  расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
* «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
* тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная организация режима дня.

***Психологические средства:***

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

* аутогенная и психорегулирующая тренировка;
* средства внушения (внушенный сон-отдых);
* гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные  
  дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
* интересный и разнообразный досуг;
* условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

***К* *физическим (физиотерапевтическим) средствам*** восстановления относятся:

* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
* суховоздушная (сауна) и парная бани;
* гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
* электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины
* магнитотерапия;
* гипероксия.

***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.

***Начиная с тренировочного этапа*** 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. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

***Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и  
применения восстановительных средств***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
| Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | В течение года | Тренеры, медицинский работник |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

# III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно   
к этапам спортивной подготовки должны соответствовать цели и задачам, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

**11. *Планируемые результаты спортивной подготовки в соответствии с требованиями по этапам прохождения программы:***

*На этапе начальной подготовки*:

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* повысить уровень физической подготовленности;
* овладеть основами техники вида спорта "баскетбол";
* получить общие знания об антидопинговых правилах;
* соблюдать антидопинговые правила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и
* психологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "баскетбол" и
* успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о [правилах](consultantplus://offline/ref=2576016B01C1C6F793B30AB727CF28989E97BE0FC97841B55C44DB9615092A8E2F0CA306878E1C874AD6923A24120AD1D5B8DB8EF748E7EClBiEG) вида спорта
* "баскетбол";
* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),
* необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и
* психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
* овладеть теоретическими знаниями о [правилах](consultantplus://offline/ref=2576016B01C1C6F793B30AB727CF28989E97BE0FC97841B55C44DB9615092A8E2F0CA306878E1C874AD6923A24120AD1D5B8DB8EF748E7EClBiEG) вида спорта "баскетбол";
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда
* "первый спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

* совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,
* технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* выполнить план индивидуальной подготовки;
* знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких
* правил;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
* показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в два года;
* достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
* демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

***12. Оценка результатов освоения Программы***:

сопровождается *аттестацией* обучающихся на основании тестирования теоретической, физической и технико-тактической подготовленности, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

***13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:***

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N 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  3 x 10 м | | с | не более | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | | см | не менее | | не менее | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | | не менее | | не менее | |
| 20 | 16 | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | | не более | | не более | |
| 3,5 | 4,0 | 3,4 | 3,9 |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  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 3 x 10 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" | | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  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 | |
| 36 | 15 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 35 | 31 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |
| 8,6 | 9,4 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 39 | 34 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | |
| 60 | 65 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более | |
| 2,6 | 2,9 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "первый спортивный разряд" | | | |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/  мужчины | девушки/  женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 39 | 34 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |
| 8,0 | 8,9 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее | |
| 49 | 45 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | |
| 55 | 60 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта - спортивной дисциплине «Баскетбол»

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

Этап начальной подготовки (НП)

Теоретическая подготовка

| **Темы теоретической подготовки** | **Краткое содержание** |  | **Годы обучения** | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год | **2/**  Объем времени в год | **3/**  Объем времени в год |
| **ВСЕГО** | | **16** | **21** | **21** |
| История возникновения гандбола и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. | + | + | + |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 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 | 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 | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. | + | + | + |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спорта. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. | + | + | + |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. | + | + | + |
| Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + | + |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду' спорта «гандбол» | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. | + | + | + |

Практическая подготовка

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| **Наименование разделов, тем и средств**  **подготовки** | | **Годы обучения** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год | | **2/**  Объем времени в год | | **3/**  Объем времени в год | |
| **Общая физическая подготовка** | | **52** | | **61** | | **59** | |
| ***Начальные умения и навыки*** | | | | | | | |
| - построение | | + | | + | | + | |
| - расчет | | + | | + | | + | |
| - переход на разновидности ходьбы и бега | |  | | + | | + | |
| - изменение скорости, движения | | + | | + | | + | |
| Упражнения (средства)для рук и плечевого пояса:  из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) | | + | | + | | + | |
| сгибание и разгибание рук | | + | | + | | + | |
| круговые движения | | + | | + | | + | |
| Махи | | + | | + | | + | |
| отведение и приведение | | + | | + | | + | |
| рывки одновременно двумя руками и разновременно | | + | | + | | + | |
| то же во время ходьбы и бега | | + | | + | | + | |
| Упражнения (средства) для ног:  поднимание на носки | | + | | + | | + | |
| сгибание ног в тазобедренных суставах | | + | | + | | + | |
| Приседания | | + | | + | | + | |
| отведения, приведения | | + | | + | | + | |
| махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях | | + | | + | | + | |
| Выпады | | + | | + | | + | |
| пружинистые покачивания в выпаде | | + | | + | | + | |
| прыжки через короткую и длинную скакалку | | + | | + | | + | |
| подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.) | | + | | + | | + | |
| сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах | | + | | + | | + | |
| прыжки (на одной, на двух ногах, по наклонной плоскости, в длину и др.) | | + | | + | | + | |
| Упражнения (средства) для шеи и туловища:  Наклоны | | + | | + | | + | |
| повороты головы | | + | | + | | + | |
| наклоны туловища | | + | | + | | + | |
| круговые движения туловищем | | + | | + | | + | |
| повороты туловища | | + | | + | | + | |
| поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине | | + | | + | | + | |
| из положения лежа на спине переход в положение сидя | | + | | + | | + | |
| смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз | | + | | + | | + | |
| угол из исходного положения, сидя и в положении виса | | + | | + | | + | |
| различные сочетания этих движений | | + | | + | | + | |
| Упражнения (средства) для всех групп мышц:  могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей) | | + | | + | | + | |
| ***Сила*** | | | | | | | |
| упражнения (средства) с преодолением собственного веса:  подтягивание из виса | | + | | + | | + | |
| отжимание в упоре | | + | | + | | + | |
| приседания на одной и двух ногах | | + | | + | | + | |
| преодоление веса и сопротивления партнера | | + | | + | | + | |
| переноска и перекладывание груза | | + | | + | | + | |
| лазание по канату, шесту, лестнице | | + | | + | | + | |
| перетягивание каната | | + | | + | | + | |
| упражнения на гимнастической стенке | | + | | + | | + | |
| упражнения (средства) со штангой:  толчки | |  | | + | | + | |
| Выпрыгивания | |  | | + | | + | |
| приседания | |  | | + | | + | |
| упражнения с набивными мячами | |  | | + | | + | |
| упражнения на тренажере типа «геркулес» | |  | | + | | + | |
| Борьба | |  | | + | | + | |
| Гребля | |  | | + | | + | |
| ***Быстрота*** | | | | | | | |
| повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью | | + | | + | | + | |
| бег за лидером | | + | | + | | + | |
| бег по наклонной плоскости (вверх, вниз) | | + | | + | | + | |
| бег с гандикапом с задачей догнать партнера | |  | | + | | + | |
| выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе | |  | | + | | + | |
| ***Гибкость*** | | | | | | | |
| общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения | | + | | + | | + | |
| упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат) | | + | | + | | + | |
| упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги | | + | | + | | + | |
| упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке | | + | | + | | + | |
| ***Ловкость*** | | | | | | | |
| разнонаправленные движения рук и ног | | + | | + | | + | |
| кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка | | + | | + | | + | |
| перевороты вперед, в стороны, назад | | + | | + | | + | |
| стойки на голове, лопатках, руках | | + | | + | | + | |
| прыжки опорные через козла, коня | | + | | + | | + | |
| прыжки с подкидного мостика | | + | | + | | + | |
| прыжки на батуте | | + | | + | | + | |
| упражнения в равновесии | | + | | + | | + | |
| жонглирование двумя-тремя теннисными мячами | | + | | + | | + | |
| метание мячей в подвижную и неподвижную цель | | + | | + | | + | |
| метание после кувырков и поворотов | | + | | + | | + | |
| Упражнения (средства) типа «полоса препятствий»:  с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей) | | + | | + | | + | |
| ловля и метание мячей | | + | | + | | + | |
| игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон | | + | | + | | + | |
| ***Скоростно-силовые качества*** | | | | | | | |
| - прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах | |  | | + | | + | |
| перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда» | | + | | + | | + | |
| прыжки в глубину | |  | | + | | + | |
| бег и прыжки по лестнице вверх и вниз | | + | | + | | + | |
| бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью | | + | | + | | + | |
| игры с отягощениями | |  | | + | | + | |
| эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями | | + | | + | | + | |
| метание гранаты, копья, диска, толкание ядра | |  | | + | | + | |
| групповые упражнения с гимнастической скамейкой | | + | | + | | + | |
| Общая выносливость | |  | |  | | + | |
| средства: | |  | |  | | + | |
| бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м | | + | | + | | + | |
| кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км | |  | | + | | + | |
| дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп) | | + | | + | | + | |
| спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек) | | + | | + | | + | |
| марш-бросок | |  | | + | | + | |
| **Специальная физическая подготовка** | | **34** | | **55** | | **57** | |
| ***Быстрота движений и прыгучесть*** | | | | | | | |
| ускорения | | + | | + | | + | |
| рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед | | + | | + | | + | |
| рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его | | + | | + | | + | |
| бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь | | + | | + | | + | |
| бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) | | + | | + | | + | |
| бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции | |  | | + | | + | |
| прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями) | |  | | + | | + | |
| многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м) | |  | | + | | + | |
| прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги | | + | | + | | + | |
| прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад | |  | | + | | + | |
| бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели) | |  | | + | | + | |
| Взрывная сила | | | | | | | |
| сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями | | + | | + | | + | |
| отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой | | + | | + | | + | |
| передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте | | + | | + | | + | |
| передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер | |  | | + | | + | |
| из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками | |  | | + | | + | |
| упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание) | | + | | + | | + | |
| имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями | | + | | + | | + | |
| поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке | | + | | + | | + | |
| Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту | | + | | + | | + | |
| метание камней: с отскоком от поверхности воды | |  | | + | | + | |
| метание палок (игра в «городки») | | + | | + | | + | |
| падение на руки вперед, в стороны, с места, с прыжка | |  | | + | | + | |
| бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку | |  | | + | | + | |
| бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота | |  | | + | | + | |
| ***Игровая ловкость*** | | | | | | | |
| Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге после поворота, кувырков, падения | | + | | + | | + | |
| ловля мяча после кувырка с попаданием в цель | |  | | + | | + | |
| метание теннисного и баскетбольного мячей во внезапно появившуюся цель | | + | | + | | + | |
| броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей | | + | | + | | + | |
| ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя | | + | | + | | + | |
| прыжки вперед, вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом, без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища) | |  | | + | | + | |
| ведения мяча с ударом о скамейку, с ударами о пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий | |  | | + | | + | |
| ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук | | + | | + | | + | |
| ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера | | + | | + | | + | |
| комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью | | + | | + | | + | |
| бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии) | | + | | + | | + | |
| эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча | | + | | + | | + | |
| перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень) | | + | | + | | + | |
| ***Специальная выносливость*** | | | | | | | |
| многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха | | + | | + | | + | |
| игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно | | + | | + | | + | |
| круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная) | | + | | + | | + | |
| ***Техническая подготовка*** | | ***86*** | | ***104*** | | ***104*** | |
| ***Передвижения без мяча*** | | | | | | | |
| прыжок толчком двух ног | | + | | + | | + | |
| прыжок толчком одной ноги | | + | | + | | + | |
| остановка прыжком | |  | | + | | + | |
| остановка двумя шагами | |  | | + | | + | |
| повороты вперед | | + | | + | | + | |
| повороты назад | | + | | + | | + | |
| Ловля и передача мяча | |  | |  | | + | |
| ловля мяча двумя руками на месте | | + | | + | | + | |
| ловля мяча двумя руками в движении | |  | | + | | + | |
| ловля мяча двумя руками в прыжке | |  | | + | | + | |
| ловля мяча двумя руками при встречном движении | |  | | + | | + | |
| ловля мяча двумя руками при поступательном движении | |  | | + | | + | |
| ловля мяча двумя руками при движении сбоку | |  | | + | | + | |
| ловля мяча одной рукой на месте | |  | | + | | + | |
| ловля мяча одной рукой в движении | |  | | + | | + | |
| передача мяча двумя руками сверху | | + | | + | | + | |
| передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | | + | | + | | + | |
| передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | | + | | + | | + | |
| передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | | + | | + | | + | |
| передача мяча двумя руками с места | | + | | + | | + | |
| передача мяча двумя руками в движении | |  | | + | | + | |
| передача мяча двумя руками в прыжке | |  | | + | | + | |
| передача мяча двумя руками (встречные) | |  | | + | | + | |
| передача мяча одной рукой сверху | |  | | + | | + | |
| передача мяча одной рукой от головы | |  | | + | | + | |
| передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | |  | | + | | + | |
| передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) | |  | | + | | + | |
| передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | |  | | + | | + | |
| передача мяча одной рукой с места | | + | | + | | + | |
| передача мяча одной рукой в движении | |  | | + | | + | |
| ***Ведение мяча*** | | | | | | | |
| ведение мяча с высоким отскоком | | + | | + | | + | |
| ведение мяча с низким отскоком | | + | | + | | + | |
| ведение мяча со зрительным контролем | | + | | + | | + | |
| ведение мяча без зрительного контроля | |  | | + | | + | |
| ведение мяча на месте | | + | | + | | + | |
| ведение мяча по прямой | | + | | + | | + | |
| ведение мяча по дугам | | + | | + | | + | |
| ведение мяча по кругам | | + | | + | | + | |
| ведение мяча зигзагом | |  | | + | | + | |
| ***Броски мяча*** | | | | | | | |
| броски в корзину двумя руками сверху | | + | | + | | + | |
| броски в корзину двумя руками от груди | | + | | + | | + | |
| броски в корзину двумя руками снизу | | + | | + | | + | |
| броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | | + | | + | | + | |
| броски в корзину двумя руками с места | | + | | + | | + | |
| броски в корзину двумя руками в движении | | + | | + | | + | |
| броски в корзину двумя руками (ближние) | |  | | + | | + | |
| броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | | + | | + | | + | |
| броски в корзину двумя руками под углом к щиту | | + | | + | | + | |
| броски в корзину двумя руками параллельно щиту | |  | | + | | + | |
| броски в корзину одной рукой сверху | |  | | + | | + | |
| броски в корзину одной рукой от плеча | | + | | + | | + | |
| броски в корзину одной рукой снизу | |  | | + | | + | |
| броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | | + | | + | | + | |
| броски в корзину одной рукой с места | | + | | + | | + | |
| броски в корзину одной рукой в движении | | + | | + | | + | |
| броски в корзину одной рукой в прыжке | |  | | + | | + | |
| броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | | + | | + | | + | |
| броски в корзину одной рукой под углом к щиту | | + | | + | | + | |
| броски в корзину одной рукой параллельно щиту | |  | | + | | + | |
| ***Тактическая подготовка*** | | **16** | | **21** | | **21** | |
| ***Тактика нападения. Индивидуальные действия.*** | | | | | | | |
| выбор на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча | | + | | + | | + | |
| выбор способа ловли в зависимости от направления мяча | | + | | + | | + | |
| розыгрыш мяча | |  | | + | | + | |
| атака корзины | | + | | + | | + | |
| Наведение | | + | | + | | + | |
| ***Тактика нападения. Групповые действия.*** | | | | | | | |
| взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи" | | + | | + | | + | |
| действия двух нападающих против одного защитника | | + | | + | | + | |
| действия трех нападающих против двух защитников | | + | | + | | + | |
| параллельное взаимодействие двух нападающих без защитников | | + | | + | | + | |
| Взаимодействие трёх игроков "треугольник" | |  | | + | | + | |
| ***Тактика нападения. Командные действия*** | | | | | | | |
| Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий | | + | | + | | + | |
| Тактика защиты. Индивидуальные действия | |  | |  | | + | |
| противодействие получению мяча | | + | | + | | + | |
| противодействие выходу на свободное место | | + | | + | | + | |
| противодействие розыгрышу мяча | | + | | + | | + | |
| противодействие атаке корзины | |  | | + | | + | |
| Подстраховка | | + | | + | | + | |
| применение изученных защитных стоек в зависимости от действия нападающего | | + | | + | | + | |
| действия одного защитника против двух нападающих | | + | | + | | + | |
| выбор места по отношению к нападающему | | + | | + | | + | |
| Тактика защиты. Групповые действия | |  | |  | | + | |
| подстраховка партнёра при личной защите | | + | | + | | + | |
| разбор игроков по ходу игры при личной защите | | + | | + | | + | |
| Тактика защиты. Командные действия: | |  | |  | | + | |
| переключения от действия нападения к действиям защиты | | + | | + | | + | |
| защита в большинстве | | + | | + | | + | |
| защита в меньшинстве | |  | | + | | + | |
| **Психологическая подготовка** | | **17** | | **21** | | **21** | |
| ***Общая психологическая подготовка*** | | | | | | | |
| формирование личности спортсмена | | + | | + | | + | |
| формирование межличностных отношений | | + | | + | | + | |
| развитие спортивного интеллекта | | + | | + | | + | |
| развитие специализированных психических функций | | + | | + | | + | |
| развитие психомоторных качеств | | + | | + | | + | |
| развитие волевых и нравственных качеств | | + | | + | | + | |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | | + | | + | | + | |
| **Интегральная подготовка** | | **25** | | **42** | | **42** | |
| чередование упражнений на развитие специальных физических качеств | | + | | + | | + | |
| чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях | | + | | + | | + | |
| многократное повторение тактических действий | | + | | + | | + | |
| многократное повторение технических приёмов | | + | | + | | + | |
| учебные игры подводящие к баскетболу | | + | | + | | + | |
| **Тренировочные мероприятия (сборы)** (см. с. 11) | | **22** | | **29** | | **29** | |
| - тренировочные сборы в каникулярный период | | + | | + | | + | |
| **Восстановительные мероприятия** | | **3** | | **4** | | **4** | |
| ***Сочетание педагогических и медико-биологических средств:*** | | | | | | | |
| упражнения на релаксацию | | + | | + | | + | |
| сауна с бассейном | | + | | + | | + | |
| дыхательные упражнения | | + | | + | | + | |
| восстановительный бег | | + | | + | | + | |
| прогулка, сон | | + | | + | | + | |
| массаж, самомассаж (сегментальный, точечный) | |  | | + | | + | |
| рациональное питание | | + | | + | | + | |
| Витаминотерапия | | + | | + | | + | |
| Психологические средства: | | + | | + | | + | |
| Психотерапия | | + | | + | | + | |
| разнообразие досуга | | + | | + | | + | |
| **Медико-биологические средства (под наблюдением врача):** | | **3** | | **4** | | **4** | |
| Витаминизация | | + | | + | | + | |
| Физиотерапия | | + | | + | | + | |
| Гидротерапия | | + | | + | | + | |
| все виды массажа и др. | | + | | + | | + | |
| **Аттестация. Контрольные испытания** | | **2** | | **4** | | **4** | |
| - контрольные упражнения и теоретические тесты представлены в системе контроля и зачетных требований программы (стр. 43) | | + | | + | | + | |
| **Участие в соревнованиях** | | - | | - | | - | |
| Контрольные | | 1 | |  | | 1 | |
| Всего игр | | 10 | |  | | 10 | |

**Учебно-тренировочный этап (Т)**

**Теоретическая подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Темы теоретической подготовки** | **Краткое содержание** | **Годы обучения** | | | | |
| **1/**  Объем времени в год | **2/**  Объем времени в год | **3/**  Объем времени в год | **4/**  Объем времени в год | **5/**  Объем времени в год |
| **ВСЕГО** | | **21** | **31** | **36** | **49** | **47** |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 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 | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). | + | + | + | + | + |
| Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. | + | + | + | + | + |
| Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. | + | + | + | + | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. | + | + | + | + | + |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. | + | + | + | + | + |
| Психологическая  подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности | + | + | + | + | + |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. | + | + | + | + | + |
| Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. | + | + | + | + | + |

**Практическая подготовка**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Годы обучения*** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1/**  Объем времени в год | **2/**  Объем времени в год | **3/**  Объем времени в год | **4/**  Объем времени в год | **5/**  Объем времени в год |
| **Общая физическая подготовка** | **52** | **71** | **80** | **80** | **100** |
| ***Начальные умения и навыки*** | | | | | |
| - построение | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - расчет | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - переход на разновидности ходьбы и бега | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - изменение скорости, движения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Общие развивающие упражнения (ОРУ)  Упражнения (средства) для рук и плечевого пояса:  из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| сгибание и разгибание рук | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| круговые движения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Махи | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| отведение и приведение | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| рывки одновременно двумя руками и разновременно | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| то же во время ходьбы и бега | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Упражнения (средства) для ног:  поднимание на носки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| сгибание ног в тазобедренных суставах | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Приседания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| отведения, приведения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Выпады | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| пружинистые покачивания в выпаде | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прыжки через короткую и длинную скакалку | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прыжки (на одной, на двух ногах, по наклонной плоскости, в длину и др.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Упражнения (средства) для шеи и туловища:  Наклоны | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| повороты головы | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| наклоны туловища | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| круговые движения туловищем | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| повороты туловища | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| из положения лежа на спине переход в положение сидя | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| различные сочетания этих движений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Упражнения (средства) для всех групп мышц:  могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Сила:*** | | | | | |
| *упражнения (средства) с преодолением собственного веса:*  подтягивание из виса | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| отжимание в упоре | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| приседания на одной и двух ногах | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| преодоление веса и сопротивления партнера | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| переноска и перекладывание груза | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения на гимнастической стенке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *упражнения (средства) со штангой:*  толчки | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Выпрыгивания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| приседания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения с набивными мячами | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Быстрота*** | | | | | |
| *средства:*  повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег с гандикапом с задачей догнать партнера | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Гибкость*** | | | | | |
| *средства:*  общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Ловкость*** | | | | | |
| *средства:* |  |  |  |  |  |
| разнонаправленные движения рук и ног | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| перевороты вперед, в стороны, назад | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| жонглирование двумя-тремя мячами | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| метание мячей в подвижную и неподвижную цель | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| метание после кувырков и поворотов | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Упражнения (средства) типа «полоса препятствий»:  с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля и метание мячей | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| игра в мини-футбол, в гандбол, в волейбол, регби | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовые качества*** | | | | | |
| *средства:*  прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда» | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прыжки в глубину | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег и прыжки по лестнице вверх и вниз | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| групповые упражнения с гимнастической скамейкой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Общая выносливость*** | | | | | |
| *средства:*  бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |  |
| ***Быстрота движений и прыгучесть*** | | | | | |
| *Упражнения (средства):*  Ускорения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад |  |  |  |  |  |
| бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила*** | | | | | |
| *Упражнения (средства):*  сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| удары по летящему мячу у на точность попадания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| падение на руки вперед, в стороны, с места, с прыжка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Игровая ловкость*** | | | | | |
| *Упражнения (средства):*  Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге после поворота, кувырков, падения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча после кувырка с попаданием в цель | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| метание мяча во внезапно появившуюся цель | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| броски мяча в стену с последующей ловлей | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведения мяча с ударом о скамейку, с ударами о пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Специальная выносливость*** | | | | | |
| *Упражнения (средства):*  многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Техническая подготовка** | **6240** | **7200** | **7920** | **9000** | **9600** |
| ***Перемещения*** | | | | | |
| остановка прыжком | **+** |  |  |  |  |
| остановка двумя шагами | **+** |  |  |  |  |
| ***Ловля мяча*** | | | | | |
| ловля мяча двумя руками в движении | **+** |  |  |  |  |
| ловля мяча двумя руками в прыжке | **+** |  |  |  |  |
| ловля мяча двумя руками при встречном движении | **+** |  |  |  |  |
| ловля мяча двумя руками при поступательном движении | **+** | **+** |  |  |  |
| ловля мяча двумя руками при движении сбоку | **+** | **+** |  |  |  |
| ловля мяча одной рукой в движении | **+** | **+** |  |  |  |
| ловля мяча одной рукой в прыжке | **+** | **+** | **+** |  |  |
| ловля мяча одной рукой при встречном движении | **+** | **+** | **+** |  |  |
| ловля мяча одной рукой при поступательном движении | **+** | **+** | **+** |  |  |
| ловля мяча одной рукой при движении сбоку | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| ***Передача мяча*** | | | | | |
| передача мяча двумя руками в движении | **+** | **+** |  |  |  |
| передача мяча двумя руками в прыжке | **+** |  |  |  |  |
| передача мяча двумя руками (встречные) | **+** | **+** |  |  |  |
| передача мяча двумя руками (поступательные) | **+** | **+** | **+** |  |  |
| передача мяча двумя руками на одном уровне | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| передача мяча двумя руками (сопровождающие) |  | **+** | **+** | **+** |  |
| передача мяча одной рукой сверху | **+** |  |  |  |  |
| передача мяча одной рукой от головы | **+** |  |  |  |  |
| передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | **+** | **+** |  |  |  |
| передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) | **+** | **+** |  |  |  |
| передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой в движении | **+** | **+** |  |  |  |
| передача мяча одной рукой в прыжке | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| передача мяча одной рукой (встречные) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой (поступательные) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Ведение мяча*** | | | | | |
| ведение мяча без зрительного контроля | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| обводка соперника с изменением высоты отскока | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| обводка соперника с изменением направления | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| обводка соперника с изменением скорости | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| обводка соперника с поворотом и переводом мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| обводка соперника с переводом под ногой |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| обводка соперника за спиной |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Броски мяча*** | | | | | |
| броски в корзину двумя руками снизу | **+** | **+** | **+** |  |  |
| броски в корзину двумя руками (добивание) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками без отскока от щита | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками с места | **+** |  |  |  |  |
| броски в корзину двумя руками в движении | **+** | **+** |  |  |  |
| броски в корзину двумя руками в прыжке | **+** | **+** | **+** |  |  |
| броски в корзину двумя руками (дальние) | **+** | **+** | **+** |  |  |
| броски в корзину двумя руками (средние) | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| броски в корзину двумя руками (ближние) | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | **+** |  |  |  |  |
| броски в корзину двумя руками под углом к щиту | **+** | **+** |  |  |  |
| броски в корзину двумя руками параллельно щиту | **+** | **+** | **+** |  |  |
| броски в корзину одной рукой сверху | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой от плеча | **+** |  |  |  |  |
| броски в корзину одной рукой снизу | **+** | **+** | **+** |  |  |
| броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | **+** | **+** |  |  |  |
| броски в корзину одной рукой с места | **+** | **+** | **+** |  |  |
| броски в корзину одной рукой в движении | **+** | **+** | **+** | **+** |  |
| броски в корзину одной рукой в прыжке | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой (дальние) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой (средние) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой (ближние) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой под углом к щиту | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой параллельно щиту | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Тактическая подготовка** | **1260** | **1860** | **2160** | **2940** | **2820** |
| ***Тактика нападения******Индивидуальные действия*** | | | | | |
| тактика защиты |  |  |  |  |  |
| розыгрыш мяча | **+** | **+** |  |  |  |
| атака корзины | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| «передай мяч и выходи» | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| наведение | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Заслон | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика нападения****.* ***Групповые действия*** | | | | | |
| Треугольник | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Тройка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| малая восьмерка | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| скрестный выход | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| сдвоенный заслон | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| наведение на двух игроков | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| система быстрого прорыва |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| система эшелонированного прорыва |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| система нападения через центрового |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| система нападения без центрового |  |  | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика нападения****.* ***Командные действия*** | | | | | |
| игра в численном большинстве | **+** |  |  |  |  |
| игра в меньшинстве | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| противодействие розыгрышу мяча | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| игра в большинстве | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| игра в меньшинстве |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты****.* ***Индивидуальные действия*** | | | | | |
| противодействие атаке корзины |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| подстраховка |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| переключение |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Проскальзывание |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| против двойки |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты****.* ***Групповые действия*** | | | | | |
| групповой отбор мяча |  |  | **+** | **+** | **+** |
| против тройки |  |  |  | **+** | **+** |
| против малой восьмерки |  |  | **+** | **+** | **+** |
| против скрестного выхода |  |  |  | **+** | **+** |
| против сдвоенного заслона |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| против наведения на двух | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты****.* ***Командные действия*** | | | | | |
| система личной защиты | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| система зонной защиты | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| система смешанной защиты | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| система личного прессинга | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| система зонного прессинга | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Интегральная подготовка** | **3100** | **4860** | **6960** | **6960** | **8100** |
| Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Перемещение изученными способами на максимальной скорости. |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях. |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники гандбола в различных сочетаниях. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Учебные игры. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Психологическая подготовка** | **1260** | **186** | **2220** | **2460** | **2880** |
| *Общая психологическая подготовка:*  формирование личности спортсмена |  |  |  |  |  |
| формирование межличностных отношений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие спортивного интеллекта | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие специализированных психических функций | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие психомоторных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| развитие волевых и нравственных качеств | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям*** | | | | | |
| Общая психологическая подготовка к соревнованиям: | + |  |  |  |  |
| формирование соревновательной мотивации | + |  |  |  |  |
| формирование соревновательных черт характера |  | + | + |  |  |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости |  | + | + |  |  |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке |  |  |  |  | + |
| ***Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:*** | | | | | |
| формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) |  |  |  | + |  |
| ***Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:*** | | | | | |
| - снятие нервно-психического напряжения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| -восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| - развитие способности к самостоятельному восстановлению |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **240** | **360** | **420** | **480** | **540** |
| Приобретение навыка построить группу и подать основные команды на месте и в движении | + |  |  |  |  |
| Освоение составления конспекта занятия | + | + | + |  |  |
| Приобретение навыка определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде |  | + | + |  |  |
| Проведение занятия в младших объединениях под наблюдением тренера |  |  |  |  | + |
| Освоение составления конспекта занятий и проведения занятия с обучающимися под наблюдением тренера |  |  |  | + |  |
| Приобретение навыка провести подготовку команды своего объединения к соревнованиям |  |  |  | + |  |
| Приобретение навыка руководить командой на соревнованиях |  |  |  | + | + |
| Освоение составления положения для проведения первенства школы по баскетболу |  |  |  |  | + |
| Приобретение навыка ведения протокола игры |  |  |  |  | + |
| Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи под наблюдением тренера:  - на площадке  - в составе секретариата |  |  | + | + | + |
| Умение судить игры в качестве судьи на площадке под наблюдением тренера |  |  |  |  | + |
| **Восстановительные мероприятия** | **240** | **360** | **420** | **480** | **540** |
| *Педагогические средства.* | | | | | |
| педагогические средства внушения | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| упражнения на релаксацию | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| *Гигиенические средства.* | | | | | |
| рациональный режим дня и питания. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| витаминизация | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| прогулки, сон | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Медико-биологические средства (под наблюдением врача):** | **240** | **360** | **420** | **480** | **540** |
| Витаминизация | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Физиотерапия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| Гидротерапия | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| все виды массажа | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Аттестация. Контрольные испытания** | **240** | **360** | **360** | **480** | **480** |
| контрольные упражнения и теоретические тесты представлены в системе контроля и зачетных требований программы (с. 30) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Учебно-тренировочные мероприятия** | **1740** | **2640** | **3060** | **3480** | **3960** |
| тренировочные сборы в каникулярное время | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **Участие в соревнованиях** | **600** | **1860** | **2160** | **3480** | **3960** |
| Контрольные | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| Отборочные | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Основные | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| Игры | **30** | **30** | **30** | **40** | **40** |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **3000** | **4500** | **5220** | **5940** | **6720** |
| соблюдение режима дня | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование двигательных действий игры в баскетбол; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| выполнение способов закаливания | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование тактики нападения и защиты; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| совершенствование техники игры в баскетбол; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| самостоятельное проведение разминки; | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и**

**этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема теоретичной подготовки** | **Краткое содержание** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **ВСЕГО мин.** | | **3120** |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. | + |
| Профилактика  травматизма.  Перетренированность/недотренированность | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | + |
| Психологическая  подготовка | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. | + |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. | + |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. | + |
| Восстановительные средства и мероприятия | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. | + |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема теоретичной подготовки** | **Краткое содержание** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **ВСЕГО мин.** | | **3720** |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. | + |
| Социальные функции  спорта | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. | + |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | + |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. | + |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая струтсгура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности | + |

**Практическая часть**

***Обще подготовительные упражнения:***

* строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения и перестроения.

***Общеразвивающие упражнения:*** для рук и плечевого пояса, для ног, для шеи и туловища, для всех групп мышц.

***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

| ***Наименование разделов, тем и средств подготовки*** | ***Этапы обучения*** | |
| --- | --- | --- |
| **4/**  Объем времени в год (минут) | **5/**  Объем времени в год (минут) |
| **Общая физическая подготовка – совершенствование** | **6000** | **6000** |
| ***Сила:*** | | |
| *упражнения (средства) с преодолением собственного веса:*  подтягивание из виса | **+** | **+** |
| отжимание в упоре | **+** | **+** |
| приседания на одной и двух ногах | **+** | **+** |
| преодоление веса и сопротивления партнера | **+** | **+** |
| переноска и перекладывание груза | **+** | **+** |
| упражнения на гимнастической стенке | **+** | **+** |
| *упражнения (средства) со штангой:*  толчки | **+** | **+** |
| Выпрыгивания | **+** | **+** |
| приседания | **+** | **+** |
| упражнения с набивными мячами | **+** | **+** |
| ***Быстрота*** | | |
| повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью | **+** | **+** |
| бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен) | **+** | **+** |
| бег с гандикапом с задачей догнать партнера | **+** | **+** |
| ***Гибкость*** | | |
| общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения | **+** | **+** |
| упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат) | **+** | **+** |
| упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги | **+** | **+** |
| упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке | **+** | **+** |
| ***Ловкость*** | | |
| разнонаправленные движения рук и ног | **+** | **+** |
| кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка | **+** | **+** |
| перевороты вперед, в стороны, назад | **+** | **+** |
| жонглирование двумя-тремя мячами | **+** | **+** |
| метание мячей в подвижную и неподвижную цель | **+** | **+** |
| метание после кувырков и поворотов | **+** | **+** |
| Упражнения (средства) типа «полоса препятствий»:  с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей) | **+** | **+** |
| ловля и метание мячей | **+** | **+** |
| игра в мини-футбол, в гандбол, в волейбол, регби | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовые качества*** | | |
| прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах | **+** | **+** |
| перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда» | **+** | **+** |
| прыжки в глубину | **+** | **+** |
| бег и прыжки по лестнице вверх и вниз | **+** | **+** |
| бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью | **+** | **+** |
| эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями | **+** | **+** |
| групповые упражнения с гимнастической скамейкой | **+** | **+** |
| ***Общая выносливость*** | | |
| бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м | **+** | **+** |
| кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км | **+** | **+** |
| дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп) | **+** | **+** |
| спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек) | **+** | **+** |
| **Специальная физическая подготовка – совершенствование** | **9600** | **12300** |
| ***Быстрота движений и прыгучесть*** | | |
| Ускорения | **+** | **+** |
| рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед | **+** | **+** |
| рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его | **+** | **+** |
| бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь | **+** | **+** |
| бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) | **+** | **+** |
| бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции | **+** | **+** |
| прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями) | **+** | **+** |
| многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м) | **+** | **+** |
| прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги | **+** | **+** |
| прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад | **+** | **+** |
| бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели) | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила*** | | |
| сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями | **+** | **+** |
| отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой | **+** | **+** |
| передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте | **+** | **+** |
| передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер | **+** | **+** |
| из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками | **+** | **+** |
| Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту | **+** | **+** |
| удары по летящему мячу у на точность попадания | **+** | **+** |
| мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания | **+** | **+** |
| падение на руки вперед, в стороны, с места, с прыжка | **+** | **+** |
| бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку | **+** | **+** |
| ***Игровая ловкость*** | | |
| Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге после поворота, кувырков, падения | **+** | **+** |
| ловля мяча после кувырка с попаданием в цель | **+** | **+** |
| метание мяча во внезапно появившуюся цель | **+** | **+** |
| броски мяча в стену с последующей ловлей | **+** | **+** |
| ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя | **+** | **+** |
| ведения мяча с ударом о скамейку, с ударами о пол, передвигаясь по скамейке, с перепрыгиванием препятствий | **+** | **+** |
| ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук | **+** | **+** |
| ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера | **+** | **+** |
| комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью | **+** | **+** |
| бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии) | **+** | **+** |
| эстафеты с прыжками, с ловлей, передачей, бросками мяча | **+** | **+** |
| перемещение партнеров: в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м (тень) | **+** | **+** |
| ***Специальная выносливость*** | | |
| *Упражнения (средства):*  многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью, различной продолжительностью работы и отдыха | **+** | **+** |
| игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно | **+** | **+** |
| круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная) | **+** | **+** |
| **Техническая подготовка – совершенствование** | **7440** | **8340** |
| ***Перемещения*** | | |
| остановка прыжком | **+** | **+** |
| остановка двумя шагами | **+** | **+** |
| ***Ловля мяча*** | | |
| ловля мяча двумя руками в движении | **+** | **+** |
| ловля мяча двумя руками в прыжке | **+** | **+** |
| ловля мяча двумя руками при встречном движении | **+** | **+** |
| ловля мяча двумя руками при поступательном движении | **+** | **+** |
| ловля мяча двумя руками при движении сбоку | **+** | **+** |
| ловля мяча одной рукой в движении | **+** | **+** |
| ловля мяча одной рукой в прыжке | **+** | **+** |
| ловля мяча одной рукой при встречном движении | **+** | **+** |
| ловля мяча одной рукой при поступательном движении | **+** | **+** |
| ловля мяча одной рукой при движении сбоку | **+** |  |
| ***Передача мяча*** | | |
| передача мяча двумя руками в движении | **+** | **+** |
| передача мяча двумя руками в прыжке | **+** | **+** |
| передача мяча двумя руками (встречные) | **+** | **+** |
| передача мяча двумя руками (поступательные) | **+** | **+** |
| передача мяча двумя руками на одном уровне | **+** | **+** |
| передача мяча двумя руками (сопровождающие) | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой сверху | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой от головы | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой в движении | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой в прыжке | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой (встречные) | **+** | **+** |
| передача мяча одной рукой (поступательные) | **+** | **+** |
| ***Ведение мяча*** | | |
| ведение мяча без зрительного контроля | **+** | **+** |
| обводка соперника с изменением высоты отскока | **+** | **+** |
| обводка соперника с изменением направления | **+** | **+** |
| обводка соперника с изменением скорости | **+** | **+** |
| обводка соперника с поворотом и переводом мяча | **+** | **+** |
| обводка соперника с переводом под ногой | **+** | **+** |
| обводка соперника за спиной | **+** | **+** |
| обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) | **+** | **+** |
| ***Броски мяча*** | | |
| броски в корзину двумя руками снизу |  |  |
| броски в корзину двумя руками (добивание) | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками без отскока от щита | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками с места | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками в движении | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками в прыжке | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками (дальние) | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками (средние) | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками (ближние) | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками под углом к щиту | **+** | **+** |
| броски в корзину двумя руками параллельно щиту | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой сверху | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой от плеча | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой снизу | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой (добивание) | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой с места | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой в движении | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой в прыжке | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой (дальние) | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой (средние) | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой (ближние) | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой под углом к щиту | **+** | **+** |
| броски в корзину одной рукой параллельно щиту | **+** | **+** |
| **Тактическая подготовка – совершенствование** | **3120** | **3720** |
| ***Тактика нападения******Индивидуальные действия*** | | |
| тактика защиты | **+** | **+** |
| розыгрыш мяча | **+** | **+** |
| атака корзины | **+** | **+** |
| «передай мяч и выходи» | **+** | **+** |
| наведение | **+** | **+** |
| Заслон | **+** | **+** |
| ***Тактика нападения****.* ***Групповые действия*** | | |
| Треугольник | **+** | **+** |
| Тройка | **+** | **+** |
| малая восьмерка | **+** | **+** |
| скрестный выход | **+** | **+** |
| сдвоенный заслон | **+** | **+** |
| наведение на двух игроков | **+** | **+** |
| система быстрого прорыва | **+** | **+** |
| система эшелонированного прорыва | **+** | **+** |
| система нападения через центрового | **+** | **+** |
| система нападения без центрового | **+** | **+** |
| ***Тактика нападения****.* ***Командные действия*** | | |
| игра в численном большинстве | **+** | **+** |
| игра в меньшинстве | **+** | **+** |
| противодействие розыгрышу мяча | **+** | **+** |
| игра в большинстве | **+** | **+** |
| игра в меньшинстве | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты****.* ***Индивидуальные действия*** | | |
| противодействие атаке корзины | **+** | **+** |
| подстраховка | **+** | **+** |
| переключение | **+** | **+** |
| Проскальзывание | **+** | **+** |
| против двойки | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты****.* ***Групповые действия*** | | |
| групповой отбор мяча | **+** | **+** |
| против тройки | **+** | **+** |
| против малой восьмерки | **+** | **+** |
| против скрестного выхода | **+** | **+** |
| против сдвоенного заслона | **+** | **+** |
| против наведения на двух | **+** | **+** |
| ***Тактика защиты****.* ***Командные действия*** | | |
| система личной защиты | **+** | **+** |
| система зонной защиты | **+** | **+** |
| система смешанной защиты | **+** | **+** |
| система личного прессинга | **+** | **+** |
| система зонного прессинга | **+** | **+** |
| **Интегральная подготовка– совершенствование** | **10800** | **13260** |
| Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений. | **+** | **+** |
| Перемещение изученными способами на максимальной скорости. | **+** | **+** |
| Выполнение изученных приёмов техники в различных сочетаниях. | **+** | **+** |
| Эстафеты, основанные на выполнении приёмов техники гандбола в различных сочетаниях. | **+** | **+** |
| Учебные игры. | **+** | **+** |
| **Психологическая подготовка** | **3120** | **3720** |
| *Общая психологическая подготовка к соревнованиям:* | | |
| формирование соревновательной мотивации | **+** | **+** |
| формирование соревновательных черт характера | **+** | **+** |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | **+** | **+** |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | + | + |
| *Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях:* | | |
| формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | + | + |
| *Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:* | | |
| - снятие нервно-психического напряжения | **+** | **+** |
| -восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок | **+** | **+** |
| - развитие способности к самостоятельному восстановлению | **+** | **+** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **1260** | **1500** |
| Умение построить группу и подать основные команды на месте и в движении | + | + |
| Умение составить конспект и провести разминку | + | + |
| Умение определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде | + | + |
| Проведение занятия в младших объединениях под наблюдением педагога | + | + |
| Умение составить конспект занятия и провести занятие с обучающимися | + | + |
| Умение провести подготовку команды к соревнованиям | + | + |
| Умение руководить командой на соревнованиях | + | + |
| Умение составить положение для проведения первенства школы по баскетболу | + | + |
| Умение вести протокол игры | + | + |
| Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи:  - на площадке  - в составе секретариата | + | + |
| Умение судить игры в качестве судьи на площадке | + | + |
| **Восстановительные мероприятия** | **600** | **720** |
| *Педагогические средства.* | | |
| педагогические средства внушения | **+** | **+** |
| упражнения на релаксацию | **+** | **+** |
| переключение на другой вид спортивной деятельности | **+** | **+** |
| *Гигиенические средства.* | | |
| рациональный режим дня и питания. | **+** | **+** |
| витаминизация | **+** | **+** |
| душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна. | **+** | **+** |
| прогулки, сон | **+** | **+** |
| **Медико-биологические средства (под наблюдением врача):** | **600** | **720** |
| Витаминизация | **+** | **+** |
| Физиотерапия | **+** | **+** |
| Гидротерапия | **+** | **+** |
| все виды массажа | **+** | **+** |
| **Аттестация. Контрольные испытания** | **600** | **720** |
| контрольные упражнения и теоретические тесты представлены в системе контроля и зачетных требований программы (с. 31-33) | **+** | **+** |
| **Учебно-тренировочные мероприятия** | **4320** | **5220** |
| тренировочные сборы в каникулярное время | **+** | **+** |
| **Участие в соревнованиях** | **4320** | **5940** |
| Контрольные | **5** | **5** |
| Отборочные | **1** | **1** |
| Основные | **3** | **3** |
| Игры | **40** | **40** |
| **Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера** | **7500** | **9000** |
| соблюдение режима дня | **+** | **+** |
| самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений | **+** | **+** |
| совершенствование двигательных действий игры в баскетбол; | **+** | **+** |
| выполнение способов закаливания | **+** | **+** |
| совершенствование тактики нападения и защиты; | **+** | **+** |
| совершенствование техники игры в баскетбол; | **+** | **+** |
| самостоятельное проведение разминки; | **+** | **+** |
| ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др. | **+** | **+** |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам

*16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «Баскетбол» относятся:*

- Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол». Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапов спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

- Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании Программы 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 спортивной дисциплине вида спорта «баскетбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки

*17. Материально-технические условия реализации Программы*

**Условия реализации программы**

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 (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- 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.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – *четырех* часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – *четырех* 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. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Материально-техническая база включает спортивный зал, гандбольные мячи, ворота, спортивную форму, обувь и инвентарь. Дети в группы начальной подготовки зачисляются на основании справки врача-педиатра и согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля – 26 x14 м. Щит размером 180 x120 см от стойки. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 275 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,3 м от нижнего обреза щита. Окружность мяча для игры в баскетбол - 75-80 см, вес - 600-650 г. Продолжительность игры 40 минут, 4 по 10 минут с перерывом в 10 минут. Дети в группы зачисляются на основании справки врача-педиатра и согласия родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1. | Мяч баскетбольный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) | количество | срок эксплуатации  (лет) |
| 1. | Гольфы | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Кроссовки для баскетбола | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Майка | штук | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 7. | Носки | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8. | Полотенце | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Фиксатор коленного сустава (наколенник) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Шорты спортивные (трусы спортивные) | штук | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 16. | Шорты эластичные (тайсы) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

*18. Кадровые условия реализации Программы:*

- 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», утвержденный 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).

- 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 «гандбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии   
их одновременной работы с обучающимися).

***19. Информационно-методические условия реализации Программы***

***Методическая литература***

1. Железняк Ю., Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] : / Ю.Д. Железняк – М.: Советский спорт, 2004, 115 с.

3. Марков К., Тренер - педагог и психолог [Текст] : / К.К. Марков - Иркутск, 2009. - 156 с.

2. Нестеровский Д., «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие [Текст] : / Д.И. Нестеровский - М.: ИЦ «Академия», 2007. – 256 с.

4. Матвеев Л., Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] : / Л.П. Матвеев - Киев, 2009. - 211 с.

5. Платонов В., Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском

спорте [Текст] : / В.Н. Платонов - Киев, 2007. - 87 с.

6. Портнов Ю., Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] : / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин– М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

7. Филин В., Теория и методика юношеского спорта [Текст] : / В.П. Филин – М:. Физкультура и спорт, 2007. - 175 с.

***Электронные ресурсы***

8. Консультант [Электронный ресурс] – Режим доступа: ttp://www.consultant.ru

9. Министерство спорта Республики Хакасия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.stm19.ru>

10. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

11. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://russiabasket.ru