

**Автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Физкультурно-спортивный комплекс»
города Алатыря Чувашской Республики**

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 27.08.2021 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО

приказом АОУДО «ФСК»

№ 45 о.д. от 01.09.2021 г.

А.В.Карпов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 8 ЛЕТ
(базовый уровень – 6 лет, углубленный уровень – 2 года)

Разработчики:

Тренер-преподаватель АОУДО «ФСК»
ГОМЗА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

Рецензенты программы:

Директор АОУДО «ФСК»

Карпов Анатолий Викторович

Заместитель директора АОУДО «ФСК»

Рузавина Наталья Владимировна

г.Алатырь
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
4. План воспитательной и профориентационной работы
5. Система контроля и зачетные требования
6. Перечень информационного обеспечения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта баскетбол (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении Особенности и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- с учетом Федерального Закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114.

Характеристика избранного вида спорта.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

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

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

Отличительные особенности баскетбола.

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

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

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

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

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

Самостоятельность действий. Каждый обучающийся на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу придерживается преемственности при переходе на этапы подготовки (таблица 1) и рассчитана на 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня) комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, в зависимости от желания, обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Направленность, цели и задачи.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пловцов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы 8 лет).

Основными задачами реализации программы являются:

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

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности:

- базовом и углубленном;

- распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

- 1) Базовый уровень сложности – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков направленное на развитие их личности. Привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.
- 2) Углубленный уровень сложности – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Разработанная дополнительная предпрофессиональная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для плавания и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса;
- направленностью на реализацию принципа системности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Нормативной основой зачисления на отделение баскетбол и комплектования групп является Устав, Положение «О Порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам» и наличие медицинского заключения участкового врача ребенка.

Минимальный возраст для зачисления на обучение.

Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения по уровням сложности программы определен санитарно-эпидемиологическими требованиями с учетом дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4.125103, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 г. № 27.

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица 8 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Продолжительность обучения, минимальный возраст
для зачисления, наполняемость**

| Уровни сложности | Этап обучения на разных уровнях сложности | Количество часов в неделю | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Количество занимающихся в группе (чел.) |
|---------------------|---|---------------------------|---|---|
| Базовый уровень | 1 год обучения | 4-6 | 8-9 | 16-25 |
| | 2 год обучения | | 8-9 | 15-20 |
| | 3 год обучения | 6-8 | 9-11 | 14-20 |
| | 4 год обучения | | 9-11 | 14-20 |
| | 5 год обучения | 8-10 | 12-14 | 12-20 |
| | 6 год обучения | | 13-15 | 12-20 |
| Углубленный уровень | 1 год обучения | 10-12 | 14-16 | 10-12 |
| | 2 год обучения | | 15-17 | 10-12 |

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, наличии вакантных мест и успешно сдавших контрольные нормативы для зачисления на уровень образовательной программы.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп:

- по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы по баскетболу заключается в ведении тренировочного процесса, воспитательной работы и иной внешкольной работы с обучающимися в течение: 42 недель тренировочных занятий. Начало занятий ежегодно с 1 сентября.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Минимальное количество обучающихся в группах

Наполняемость учебных групп определяется в соответствии с рекомендациями приказа Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2003 г. «Об утверждении Особенности организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с учетом техники безопасности (Методические рекомендации, Москва 2007 г. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ»), возможностями материально-технической базы учреждения (бассейн, спортзалы и др.). Минимальное количество обучающихся в группах представлены в таблице 2.

Таблица 2

Минимальное количество обучающихся в группах

| Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | |
|---------------------------|----|----|----|----|----|-------------------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 |
| 16 | 15 | 14 | 14 | 12 | 12 | 10 | 10 |

Планируемые результаты.

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта баскетбол является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

Базовый уровень:

Обязательные предметные области:

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

Вариативные предметные области:

различные виды спорта и подвижные;
развитие творческого мышления;
хореография и (или) акробатика;
национальный региональный компонент;
специальные навыки;
спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень:

Обязательные предметные области:

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

Вариативные предметные области:

различные виды спорта и подвижные игры;
судейская подготовка;
развитие творческого мышления;
хореография и (или) акробатика;
национальный региональный компонент;
специальные навыки;
спортивное и специальное оборудование.

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

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

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Результатом освоения образовательной программы является:

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

знание истории развития спорта;
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
знание основ законодательства в сфере физической культуры и спорта;
знания, умения и навыки гигиены;
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
знание основ здорового питания;

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

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

знание истории развития избранного вида спорта;
знание значения физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
знание этических вопросов спорта;
знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных знаний и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
формирование двигательных умений и навыков;
освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
формирование социально значимых качеств личности;
получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

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

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

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

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней:

умение определять средства музыкальной выразительности;

умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения. Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.

Необходимое оборудование, спортивный инвентарь и спортивная экипировка для обучения плаванию перечислены в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 03 апреля 2013 г. № 164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание».

На обучение по дополнительной предпрофессиональной программе принимаются все желающие дети и подростки, прошедшие контрольно-вступительные нормативы для определенного этапа обучения при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Календарный учебный график

Учебный год в АОУДО «ФСК» начинается с 1 сентября. Образовательная деятельность по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по баскетболу осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Предполагается увеличения объема учебно-тренировочной нагрузки во время нахождения учащихся на спортивно-оздоровительных сборах за счет введения дополнительных тренировочных занятий (работа по индивидуальным планам). Контроль выполнения программы в период по индивидуальным планам осуществляется методом контрольного тестирования на начало учебного года. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки). Начало тренировочных занятий – согласно расписанию. Календарный учебный график распределения учебной нагрузки для групп каждого года обучения составляется в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий ежегодно, в него могут вноситься изменения в течении года в зависимости от внесения изменений в расписание тренировочных занятий. Календарный учебный график подлежит заполнению в рабочей программе тренера-преподавателя.

Таблица 3

| Голоблечения | Календарный учебный график | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Сводные данные | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|---|---|---|---------|---|---|---|------|---|---|-----------------------|----------------|---|---|---|----------------------|---|---|---|------|------------------------|---|---|------|---|--------------------------|---|--------|---|---|---------------------|--------------------|--------------|-----------------|---------------|---------------------|----------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | Июнь | | | | Июль | | | | Август | | | | Аудиторные занятия | Практические | Самостоятельная | Промежуточная | Итоговая аттестация | Каникулы | Всего | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | 3 | 3 | 8 | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | 3 | 3 | 8 | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | 3 | 3 | 8 | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | 3 | 3 | 8 | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | 4 | 3 | 7 | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | 3 | 3 | 7 | 2 | 1 | 1 | 5 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | 3 | 3 | 6 | 2 | 1 | 1 | 5 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | т | п | 2 | 3 | 6 | 2 | 1 | 2 | 1 | 5 | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Условные обозначения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Теоретические занятия | | | | | Практические занятия | | | | | Самостоятельная работа | | | | | Промежуточная аттестация | | | | | Итоговая аттестация | | | | | Каникулы | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Т | | | | | П | | | | | С | | | | | Э | | | | | Ш | | | | | = | | | | | | | | | | | | | | | |

План учебного процесса по баскетболу

Таблица 4

| № п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | | | |
|-------|--|--|----------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------|---------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------------|---------|
| | | | | Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | Базовый уровень | | | | | | Углубленный уровень | |
| | | | | | | | | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 1-й год | 2-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Общий объем часов | 3066 | 48 | 231 | 650 | 48 | 12 | 252 | 252 | 336 | 336 | 378 | 420 | 504 | 588 |
| 1. | Обязательные предметные области: | 1480 | | | | | | 113 | 117 | 164 | 164 | 177 | 193 | 252 | 300 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 327 | | | | | | 25 | 25 | 40 | 40 | 42 | 46 | 50 | 59 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 397 | | | | | | 50 | 52 | 70 | 70 | 75 | 80 | - | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | 115 | | | | | | - | - | - | - | - | - | 50 | 65 |
| 1.4. | Вид спорта | 477 | | | | | | 38 | 40 | 54 | 54 | 60 | 67 | 76 | 88 |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | 164 | | | | | | - | - | - | - | - | - | 76 | 88 |
| 2. | Вариативные предметные области | 597 | | | | | | 51 | 46 | 61 | 61 | 82 | 92 | 96 | 116 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 175 | | | | | | 18 | 18 | 20 | 20 | 20 | 25 | 25 | 29 |
| 2.3. | Судейская подготовка | 48 | | | | | | - | - | - | - | - | - | 19 | 29 |
| 2.4. | Развитие творческого мышления | 124 | | | | | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 |
| 2.5. | Национальный региональный компонент | 41 | | | | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| 2.6. | Специальные навыки | 185 | | | | | | 17 | 15 | 24 | 24 | 26 | 24 | 26 | 29 |
| 2.7. | Спортивное и специальное оборудование | 132 | | | | | | 16 | 13 | 17 | 17 | 17 | 19 | 3 | 29 |
| 3. | Теоретические занятия | 231 | | 231 | | | | 26 | 27 | 30 | 30 | 30 | 30 | 26 | 24 |
| 4. | Практические занятия | 650 | | | 650 | | | 57 | 57 | 76 | 74 | 81 | 97 | 96 | 112 |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 482 | | | | | | 30 | 32 | 50 | 50 | 60 | 80 | 82 | 98 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 65 | | | | | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 4 | 4 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 103 | | | | | | 17 | 15 | 16 | 14 | 11 | 10 | 10 | 10 |
| 5. | Самостоятельная работа | 48 | 48 | | | | | - | - | - | - | - | - | 24 | 24 |
| 6. | Аттестация | 60 | | | | | | 5 | 5 | 5 | 7 | 8 | 8 | 10 | 12 |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 48 | | | | 48 | | 5 | 5 | 5 | 7 | 8 | 8 | 10 | - |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 12 | | | | | 12 | - | - | - | - | - | - | - | 12 |

Расписание учебных занятий

Расписание занятий (тренировок) утверждается руководителем (директором) организации, после согласования с тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом АОУДО «ФСК» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения. Деятельность спортивной школы осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком ежедневно, включая выходные и праздничные дни. Продолжительность тренировочного занятия в день не более 2-х академических часов. Распределение времени в учебном плане базового уровня сложности на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

3.1. Методика и содержание по предметным областям:

3.1.1. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня.

Основными задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня являются привитие юным спортсменам:

1. знания истории развития спорта;
2. знания места физической культуры и спорта в современном обществе;
3. знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
4. знаний, умений и навыков гигиены;
5. знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
6. знания основ здорового питания;
7. формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня.

Знание истории развития спорта.

Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад.

Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4 000 лет до нашей эры. По всей видимости, гимнастика была популярным видом спорта в древнем Китае. Изображения и предметы в гробницах фараонов также говорят о том, что разные виды спортивной активности были развиты уже несколько тысячелетий назад, среди них можно отметить плавание и рыбалку. На территории Древней Персии взяли своё начало такие виды спорта как поло и состязания конных рыцарей на копьях.

В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же каждые четыре года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия.

Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников.

Индустриальная революция и массовое производство привели к тому, что у всё большего числа людей стало появляться свободное время, что привело к массовости спорта. Больше людей хотело и могло сделать спорт - частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг наблюдениям за спортивными состязаниями. Эти тенденции получили ещё большее развитие с появлением СМИ и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что ещё больше увеличило его популярность.

Современное постиндустриальное общество, базируясь на таких ресурсах, как информация и знания, используя возможности индивидуальных контактов людей при помощи интернет-технологий, активно культивирует интеллектуальные виды спорта, такие как покер и сетевые многопользовательские игры.

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

Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «... спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам».

Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя.

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

В ряду наук о человеке и обществе ведущее место отводится социологии - науке о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности.

Поэтому каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки, другие особенности профессиональной деятельности, но и разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей, на основе которых и созданы группы, общности, общество и мировое сообщество.

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

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

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием общественных отношений, складывающихся между людьми,

проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

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

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

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

Большую роль отводится современному спорту и в работе с взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является одной из популярных форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это проявляется в массовом спорте, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов. Функция социальной интеграции и социализации личности в спорте является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщая к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основании его важная роль в процессе социализации личности.

Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, то есть сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов и деятельности по их удовлетворению. Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «спорт для всех» и Олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности.

Изучения отношения различных социальных категорий населения к физической культуре и спорту имеет большое значение для совершенствования организации и управления физкультурным движением.

Это отношение можно определить как социальную связь с конкретными условиями физкультурного движения, с его реальной практикой.

Действенность отношения людей к физической культуре и спорту состоит в их устойчивом, практическом участии в физкультурно-спортивном движении, в приобретении и использовании в жизненной практике определённого уровня физического развития и соответствующих знаний в этой области.

Отношение к физической культуре и спорту населения определяется, в первую очередь, рядом социальных факторов, которые стимулируют их потребность к занятиям, формирует физкультурные и спортивные интересы, а также определяют конкретные цели и мотивы в данной сфере деятельности.

Следовательно, истинную природу и значение спорта в социуме, его опережающее глубинное понимание можно познать только с учётом постоянного расширения взгляда на мир, меняющегося под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий, в связи с возникновением экологической проблемы, а также участившимися опасными и чрезвычайными ситуациями. Поэтому важно раскрыть глобальную роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и, прежде всего, с формированием целостной, многогранной личности.

Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает в себя положения Конституции Российской Федерации и издаваемые в соответствии с ними правовые акты Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Ключевым правовым актом является Федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон вступил в силу 30 марта 2008 года. Его положения с тех пор постоянно развиваются и уточняются, поскольку регулируют развитие таких сложных сфер общественной жизни, как физическая культура и спорт. Последние изменения в закон вносились 27 декабря 2018 года.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

Он определяет всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий как тренер, спортсмен, спортивное соревнование и многие другие. Определено в законе и понятие профессионального спорта, а также спортсмена высокого класса.

Знания, умения и навыки гигиены.

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Определений «гигиене» очень много, но, пожалуй, все они означают одно: гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.

Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена детей и подростков, гигиена труда, спортивная гигиена, личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и т.д. Для простоты понимания рассмотрим такой раздел, как личная гигиена.

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).

Правила личной гигиены.

Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно.

Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смывать.

Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.

После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.

Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы.

При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.

Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером.

Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека. После приема пищи обязательно полощите рот.

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

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

Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.

Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день. Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.

Одежду необходимо регулярно стирать.

Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.

Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.

Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов.

Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать

размеру человека.

К Гигиена спального места.

У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель. Постельное белье необходимо менять еженедельно.

Спальное место должно быть удобным.

Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.

Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму. Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.

1. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение режима - обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе - все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости.

При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов.

Режим дня способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна, отдыха, регулярное питание, выполнение правил личной гигиены.

Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7-10 лет необходимо спать не менее 10-10,5 часов, подросткам - не менее 8-9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление, является причиной раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить нормальный сон и вредно сказаться на состоянии ребенка.

Большое внимание в режиме дня ребенка должно быть уделено питанию. Правильно организованный режим питания (4-5 - кратный прием пищи) имеет большое значение для его нормального физического и нервно - психического развития. Ужинать ребенок должен за 1 - 1,5 часа до сна.

Каждое утро ребенок должен делать зарядку, это должно войти у него в привычку. Серьезного внимания требует от родителей организация выходного дня и каникул школьника. Основные элементы режима дня (сон, еда, и т. д.) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени надо отвести пребыванию на воздухе, участию в походах и экскурсиях, посещению музеев, театров. В выходные дни необходимо дать ребенку выспаться.

Понятие «режим дня» в жизни человека должно появляться на устах, в мозгу, как можно скорее, так как цель соблюдения установленного режима дня - это экономия времени. А, как известно, человеку в день выделяется всего лишь 86400 секунд. Поэтому для более эффективной жизни человек нуждается в систематизации своих жизненных процессов. Каждый человек должен создать и соблюдать свой индивидуальный режим дня, исходя из общепринятых порядков и норм. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа - формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Так же неблагоприятно влияет на многие функции организма, в частности сердечно-сосудистой и нервной системы недостаточная двигательная активность. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития необходим довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2,5 тыс. ккал/сутки. При рациональном режиме продолжительность ночного сна должна быть не менее 6 - 8 часов.

Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного заведения, оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы - счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. Многих людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. В одни и те же часы они работают, отдыхают, принимают пищу. Следовательно, образуется определенный стереотип, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий.

При правильном режиме труда и отдыха труд становится менее утомительным. Всякое переутомление - это результат неправильного режима дня.

После напряженной дневной работы организму любого человека, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон.

Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность в течение значительного времени. Очень полезно перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин должен быть не позже чем за 1,5 ч. перед сном. Постель - безусловно, отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая.

Очень важно, чтобы во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17°С.

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко реагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур.

Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма. Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание

солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

Хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

Закаливание водой. Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Правила закаливания.

Начинать закаливающие процедуры необходимо когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце. Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

- **Здоровый образ жизни** – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить здоровье. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше справляться с проблемами, стрессами и наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками.

Из чего состоит здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе. Как говорится: «В здоровом теле здоровый дух». К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

Отсутствие вредных привычек. Избавиться от вредных привычек – это первое и самое важное, что человек может сделать для своего здоровья и увеличения продолжительности жизни. Например, курение наносит большой вред здоровью, увеличивая риск развития рака легких, почек, пищевода и других заболеваний. По данным Национального института рака в США, курение табака является наиболее частой причиной преждевременной смерти. Для достижения «нормального» уровня риска сердечных заболеваний у курильщиков требуется около 15 лет без курения. Поэтому лучше прямо сейчас бросить курить и избегать пассивного курения.

Правильное питание. Соблюдение здоровой диеты – еще одна важная часть здорового образа жизни. Правильное питание предполагает потребление здоровой пищи (необработанных продуктов, клетчатки, орехов, цельного зерна, ненасыщенных жиров и жирных кислот омега-3, обезжиренных молочных продуктов), а также ограничение количества потребляемого жира, соли, сахара. Основная часть рациона питания должна состоять из фруктов, овощей, так как плоды содержат много витаминов и минералов. Потребление здоровой пищи укрепляет иммунитет, снижает риск развития многих заболеваний, помогает в лечении желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и диабета.

Физическая активность. Физические упражнения вносят основной вклад в здоровый образ жизни, так как движение – ключ к успешной жизни. Ежедневные физические упражнения по 30 минут не только улучшают формы тела, но и помогают предотвратить ишемическую болезнь сердца,

инсульт, диабет, ожирение, высокое кровяное давление, а также болезни опорно-двигательной системы путем наращивания мышц и увеличения прочности костей. Занятия спортом также стимулируют выработку гормонов счастья «эндорфинов», что снимает стресс, уменьшает симптомы тревоги, депрессии, поднимает самооценку, улучшает настроение и общее психическое здоровье.

Контроль веса. Правильный вес для каждого человека зависит от таких факторов, как пол, рост, возраст и гены. Масса здорового тела, определяемая как нормальный индекс массы тела (ИМТ), должна составлять от 18,5 до 24,9. Избыточный вес увеличивает риск широкого спектра заболеваний, включая диабет, сердечные заболевания, рак. Центры по контролю и профилактике заболеваний отмечают, что снижение на 5-10% общей массы тела может помочь нормализовать уровень холестерина, сахара в крови, уменьшить артериальное давление. Контролировать увеличение веса, а людям с ожирением – сбрасывать лишние килограммы, помогают регулярные физические упражнения.

Управление стрессом. То, как человек чувствует себя физически, оказывает большое влияние на его душевное состояние. Точно так же при стрессе ухудшается физическое здоровье и уровень энергии. Поэтому важно расслабляться после эмоциональных нагрузок эффективным способом (физические упражнения, сон, прогулка), чтобы предотвратить депрессию, беспокойство. Исследования показали, что люди, уделяющие время отдыху, более устойчивы к стрессовым ситуациям.

Отдых, здоровый сон. Для поддержания работоспособности и производительности организм нуждается в полноценном отдыхе и здоровом сне. Недостаток сна и хроническая усталость могут привести к множеству проблем со здоровьем, включая ожирение, диабет, болезни сердца. Продолжительное недосыпание снижает иммунитет и способность организма противостоять простуде, гриппу. Человеку требуется 7-9 часов для полноценного сна. Здоровому сну также способствует физическая активность. Всего 10 минут аэробных упражнений (ходьба, езда на велосипеде, прогулка на свежем воздухе) значительно улучшают качество сна.

Знание основ здорового питания.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

Но вот какой именно способ питания считать правильным? На этот счет существует множество теорий, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то выступает за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и бед, а кто-то разрабатывает сочетания продуктов, якобы позволяющие организму достичь полной пищевой гармонии. На самом деле, любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех. Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты.

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка все время что-нибудь жевать. Здоровому человеку оптимально есть 4–5 раз в день, промежутки между едой более 5 часов замедляет метаболизм и заставляет организм переходить на режим экономии. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Постарайтесь не перекусывать на рабочем месте или у телевизора. Процесс потребления пищи в этом случае становится неконтролируемым, наступает не насыщение, а переедание.

Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество — по 300 г тех и других. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать с собой на работу заранее порезанное яблоко или грушу, огурец или морковные палочки. Конечно, немедленно и полностью изменить свои привычки и отказаться от вкусного торта с чашечкой крепкого кофе очень сложно. Это может потребовать большого напряжения воли и привести к стрессу. Так что изредка можно позволить себе и бутерброд с колбасой, и пирожное. Главное, чтобы это не стало ежедневной пищей.

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

В современном обществе увеличиваются требования к физической подготовленности, которая необходима для трудовой деятельности. Обществу необходимы «трудовые ресурсы» с высоким уровнем физической и умственной работоспособности. Одной из основных причин, влияющих на состояние здоровья, является уровень двигательной активности. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой соответственно снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития.

Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой необходимо создать интерес к занятиям, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности

У регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности.

Основой формирования потребности является знание. Знание формирующим образом влияет на мотивы и интересы. Знания о значимости того или иного вида деятельности на индивида, формируют потребность в двигательной активности.

Основой мотивации является познавательная деятельность. Физкультурные знания являются мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу ребенка. Теоретические знания и практический опыт, полученный во время занятий физической культурой и спортом, формируют кругозор личности в области физической культуры и потребности в ней. Спектр этих потребностей достаточно широк: это потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, эмоциональной разрядке, самоутверждении, укреплении позиций своего «Я», в познании и в физическом совершенствовании. Овладение системой знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями. А также позволяет самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль.

Ряд исследований свидетельствуют, физкультурная деятельность становится значимой, если связывать ее с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни. Осознание влияния физических упражнений на организм с точки зрения физиологии, возможностей технического роста, позволяет сформировать осознанные цели. Таким образом, теоретическая подготовка способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой.

Активность действия или деятельности зависит от внутренней позиции личности и эмоциональных переживаний. Физкультурная активность обусловлена в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурных занятий и доставления удовольствия от процесса физкультурной активности, то есть удовлетворение от самого процесса занятий. Удовлетворение от самого процесса занятий формирует внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, товарищами по группе (классу) во время этих занятий.

Необходимо сформировать процесс, в результате которого занятия физической культурой приобретают личностный смысл, создают устойчивость интереса, превращая внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности.

Таким образом, для формирования мотивации необходимо выявить потребности и мотивы детей к занятиям физкультурой.

Мотивы занятий у юношей и девушек разнообразны. Само понятие «спорт» юноши и девушки рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом – это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в избранном виде спорта, для достижения наилучшего спортивного результата.

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие.

Главным действующим лицом в спорте является спортсмен и тренеру не безразлично, что же движет спортсменом в его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель» - запускать его действие? Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата. Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства.

В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям.

По признанию многих спортивных психологов, мотивационная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию. Уровень мотивации к работе имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила мотива, достижения цели), с другой - ситуативный.

У спортсменов мотивация - побуждение к действию, играет большую роль. Однако при этом необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен мотивироваться самым сильным мотивом иерархии, который может реализоваться в данных условиях. Такой мотив активизируется и становится действенным. В последнее время в нашей стране все больше возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений.

В связи с этим в обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации.

3.1.2. Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня.

Задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития плавания;
- знания значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знания этических вопросов спорта;
- знания основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знания норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знания возрастных особенностей детей и подростков, влияющие на спортсмена занятий плаванием;
- знания основ спортивного питания.

Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня

Знание истории развития баскетбола.

Доктор Джеймс Найсмит известен во всем мире, как изобретатель баскетбола. Он родился в 1861 году в Рэмсэй (Ramsay) городке, близ Элмонта (Almonte), штат Онтарио, Канада. Концепция баскетбола у него зародилась, еще в школьные годы, во время игры в «duck-on-a-rock». Смысл этой популярной, в то время, игры заключался в следующем: подбрасывая один, не большой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру.

Будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфелде, Джеймс Найсмит столкнулся с проблемой создания игры для зимы штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу.

Найсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений. Найсмит хотел создать подвижную игру для студентов Школы Христианских Рабочих, которая предполагала бы не только использование исключительно силы.

Он нуждался в игре, которую можно было бы проводить в закрытом помещении в относительно малом пространстве.

В вот, в декабре 1891 года, Джеймс Найсмит представил своему гимнастическому классу в Спрингфилде (YMCA) свое безымянное изобретение.

Созданный первоначально для оживления уроков по гимнастике, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями. В 1894 году в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводиться соревнования. Знаменательным событием в развитии игры явилось создание 18 июня 1932 года Международной федерации баскетбола – ФИБА.

В 1935 году Международный олимпийский комитет вынес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. Баскетбол завоевывал все большую популярность, но с момента проведения первой игры менялись техника, тактика и правила игры. Сегодня на площадке 28x15 м играют две команды по 5 человек. Игра длится 4 тайма по 10 минут чистого времени. Если по окончании игрового времени счет в игре остался равным, назначается дополнительный период продолжительностью 5 минут, таких периодов может быть неограниченное количество. Выигрывает команда, набравшая большее число очков. За мяч, забитый из-за трехочковой линии, назначается 3 очка, из зоны до трехочковой линии – 2, с линии штрафного броска – 1 очко.

Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, дата и место возникновения которого доподлинно известны. Об этом знаменательном событии написан не один десяток книг, часто с вымышленными подробностями повествующих о первых шагах этого будущего пристрастия миллионов. И, тем не менее, мне кажется, что в этой книге имеет смысл хотя бы схематично обозначить основные моменты становления и развития баскетбола, искусственно изобретенной игры,

сумевшей за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всем мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным.

Первое официально зарегистрированное объединение профессиональных баскетбольных команд, называвшееся Национальной Баскетбольной Лигой, возникло в 1898 году и существовало на протяжении пяти лет, после чего распалось на несколько самостоятельных лиг, проводивших собственные чемпионаты.

Одним из новшеств, призванным ускорить игру, но на деле лишь повышавшим риск получения спортсменами травмы, стало введение проволочной сетки, огораживающей со всех сторон баскетбольную площадку. Благодаря ей мяч всегда оставался в игре, но вступить в борьбу за обладание им у сетки отваживались только самые отчаянные, выходившие из таких единоборств с многочисленными синяками и надолго сохранявшимися отпечатками сетки по всему телу. Такие ограждения, более подходящие для хоккейных матчей или боев без правил, были отменены лишь в 1929 году.

В счастье, разумных нововведений было значительно больше. Еще в 1892 году у корзин стали вырезать дно, дабы не взбираться к ним по лестнице после каждого забитого мяча, а затем и вовсе заменили их на металлические кольца. Однако точно посланный в такое кольцо мяч мог попасть в него, не задев дужек, что часто вызывало споры по поводу результативности броска, и на кольцах появились веревочные сетки цилиндрической формы, чуть сужающиеся книзу, четко фиксирующие каждое попадание мяча в кольцо.

На первых баскетбольных матчах зрители, располагавшиеся на балконе за кольцом, часто мешали поразить его команде гостей, попросту отбивая мячи, направленные в корзину их любимой команды. Такие посторонние вмешательства вызвали в 1893 году появление между кольцом и балконом заградительного щита, а чуть позже выяснилось, что значительно проще попадать мячом в кольцо с отскоком от щита, нежели пытаться поразить непосредственно само кольцо.

Постепенные изменения претерпевали и правила игры. Практика показала, что нарушения правил при атаке кольца должны наказываться штрафным броском, производимым без помех с расстояния в 4,57 м от кольца (1894 год), что за результативный бросок с игры следует начислять два очка, а за штрафной бросок – одно очко (1895 год), что пять человек с каждой стороны являются оптимальным количеством одновременно принимающих участие в игре спортсменов (1897 год). Каждому игроку разрешалось за матч совершать не более пяти нарушений правил – шестая ошибка автоматически приводила к его удалению с площадки до конца встречи.

Наиболее ожесточенные дискуссии разгорелись вокруг ведения мяча. Так и не придя к единому мнению по этому вопросу, разные лиги проводили свои турниры по собственным правилам – в одних ведение мяча запрещалось категорически, в других допускалось ударить мячом о площадку лишь определенное количество раз, а в третьих ведение разрешалось без всяких ограничений, то есть, постучав мячом по полу, игрок мог поймать его, а затем снова возобновить ведение и повторять эту процедуру до бесконечности. Но в любом случае ведение мяча осуществлялось одновременно обеими руками.

По примеру Национальной Баскетбольной Лиги, впервые объединившей в 1898 году профессиональные клубы в одном турнире, в 1925 году была создана Американская Баскетбольная Лига, охватившая команды Северо-Востока США.

Мяч с торчащим наружу ниппелем был заменен на идеально круглый и гладкий, после чего сам собою отпал вопрос о допустимости ведения – дриблинг (и только одной рукой) стал одной из важнейших составляющих технического мастерства; почти одновременно с этим было введено правило десяти секунд, в течение которых владеющая мячом команда обязана была перевести его на половину площадки соперников, что сразу сделало игру значительно динамичнее.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

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

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние - залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа.

Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста.

Физическая культура - составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но - избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям - физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Однако, чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред.

Особенно большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленность и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Такую мышечную недогрузку возмещают человеку занятия физической культурой и спортом. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда. У работников физического и умственного труда, занимающихся спортом, утомление наступает значительно позже, чем у не занимающихся. Многолетние научные исследования показали, что люди, занимающиеся спортом, в определенных профессиях быстрее приобретают высокую квалификацию. Труд с большим нервным напряжением, например труд летчиков, машинистов скоростных поездов, водителей автомобилей, требует специальной психофизической подготовки. Физкультура здесь большой помощник.

Неоценимую услугу физическая культура и спорт оказывают и в формировании у молодежи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества.

Физической культурой и спортом в нашей стране занимаются миллионы людей. Физическое воспитание, особенно молодежи - дело государственной важности, и государство должно уделять ему большое и неослабное внимание.

Знание этических вопросов спорта.

Спортивная этика в быденном понимании предполагает честное отношение во всех аспектах спортивной деятельности. Честность – это одна из основных человеческих добродетелей, качество, которое отражает одно из важнейших требований нравственности. Это понятие включает в себя правдивость, принципиальность, верность принятым обязательствам, субъективную убежденность в правоте дела, искренность перед другими и перед самим собой. Противоположностью честности являются обман, ложь, воровство, вероломство, лицемерие.

Умение вести себя при самых сложных обстоятельствах, что является признаком внутренней организованности, собранности, дисциплинированности, культуры – это также прерогатива спортивной этики. К примеру, спортсмен никогда не должен вступать в спор с судьей. Неписанные законы спорта не позволяют отказаться от выступления, тянуть время, сойти с дистанции, прекратить игру раньше времени, даже если спортсмен уверен, что все равно проиграл.

Неэтично выражать досаду от неудовлетворенности партнером, соперником. Особенно важно уметь владеть собой после проигрыша. С достоинством, отдавая должное мастерству оппонента, поздравить его с победой. Отношение к сопернику – показатель подлинной воспитанности спортсмена.

Соблюдение норм спортивной этики усиливает нравственное влияние спорта, повышает ответственность всех участников спортивной деятельности за свое поведение и в силу огромной

притягательности спорта для молодежи способствует улучшению морального климата в молодежной среде.

Подлинная этика в спорте связана с такими ценностными понятиями, как патриотизм, долг и ответственность, дружба и коллективизм, честь и достоинство, справедливость и бескорыстие.

Структура морали спортивной этики: моральное сознание, нравственные отношения и нравственная деятельность.

Моральное сознание как элемент спортивной этики – это восприятие личностью общепринятых норм нравственности; взаимоотношений в спортивном коллективе; идей, представлений, идеалов, функционирующих в спортивном сообществе. Это совокупность этических знаний, нравственных взглядов, убеждений, чувств, потребностей.

Нравственные отношения в спорте – это особый вид общественных отношений, рассматриваемый с точки зрения их нравственного качества, моральной ценности их мотивов и результатов. Речь идет не только об отношениях между личностями (спортсмены, тренеры, болельщики и так далее), но и между личностью и своей командой, обществом, государством, страной, а также между отдельными командами, спортивными обществами, федерациями, странами.

Нравственная деятельность в области спорта – это реализуемая на деле мораль; это совокупность, система нравственных поступков, направленных на повышение этической культуры. Специфика спорта предполагает преодоление трудностей, способность побеждать свои слабости в трудные моменты соревнований, проявлять уверенность в себе, хладнокровие.

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

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

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

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

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

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

В настоящее время для профессионального спорта остро стоит проблема применения спортсменами допинга.

Но что мы знаем о допинге кроме того, во что заставляют нас верить средства массовой информации и те, кому это выгодно? Глядя на ситуацию современного спорта с иной стороны, можно утверждать, что гораздо более важной является другая задача: развеять все мифы вокруг проблемы использования допингов в спорте и обрисовать реальность.

Допинги (от английского – «давать наркотики») - это биологически активные лекарственные вещества, применяемые с целью искусственного повышения физических и эмоциональных возможностей.

Список препаратов, запрещенных к использованию в спорте, постоянно пополняется и в настоящее время насчитывает около 10 тысяч наименований.

Общероссийские антидопинговые правила учтены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 августа 2016 года №947. Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 года, Всемирного антидопингового кодекса 2015 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 15 ноября 2013 года, и Международных стандартов ВАДА.

Общероссийские антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом. Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

Международные антидопинговые правила, закрепленные во Всемирном антидопинговом кодексе - правила, которые служат борьбе с допингом в Олимпийском движении в качестве определяющих условий проведения соревнований. Все участники (спортсмены и другие лица) принимают е правила в качестве условий участия и обязаны им следовать. Международные спортивные федерации выступает в качестве Антидопинговой организации (АДО).

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

Спортивные разряды по баскетболу

Таблица нормативов из ЕВСК 2018-2021г, актуальны для 2021 года

Спортивное звание МСМК выполняется с 17 лет; МС - с 16 лет, КМС - с 14 лет.

I, II, III спортивные разряды выполняются с 13 лет, юношеские спортивные разряды - с 11 лет.

I, II, III спортивные разряды, юношеские разряды по баскетболу:

| Статус соревнований | Пол, возраст | Требование: занять место | | | | | |
|--|------------------------------|--------------------------|-----------|------------|-------|--------|---------|
| | | I разряд | II разряд | III разряд | I(юн) | II(юн) | III(юн) |
| <i>Первенство России</i> | Юниоры, юниорки (до 21 года) | 5-8 | | | | | |
| | Юниоры, юниорки (до 19 лет) | 4-8 | | | | | |
| | Юниоры, юниорки (до 18 лет) | 3-8 | | | | | |
| | Юноши, девушки (до 17 лет) | 2-6 | | | | | |
| | Юноши, девушки (до 16 лет) | 1-3 | 4-6 | 7-8 | | | |
| Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации | Юниоры, юниорки (до 18 лет) | 1-2 | 3-4 | 5-6 | | | |
| | Юноши, девушки (до 16 лет) | 1-3 | 4-6 | 7-8 | | | |
| <i>Всероссийские спортивные соревнования среди студентов</i> | Юниоры, юниорки (17-24 года) | 3-6 | | | | | |
| Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП | Юноши, девушки (до 16 лет) | 1-2 | 3-6 | 7-8 | | | |
| | Юноши, девушки (до 15 лет) | 1 | 2-4 | 5-8 | | | |
| | Юноши, девушки (до 14 лет) | | 1 | 2-4 | 5-8 | | |
| Всероссийские физкультурные мероприятия, включенные в ЕКП | Мужчины, женщины | 1 | 2-4 | 5-6 | | | |
| | Юниоры, юниорки (до 19 лет) | | 1-4 | 5-6 | | | |
| | Юниоры, юниорки (до 17 лет) | | 1-3 | 4-5 | | | |
| | Юноши, девушки (до 16 лет) | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | | |
| | Юноши, девушки (до 15 лет) | | 1 | 2-3 | 4-5 | | |
| | Юноши, девушки (до 14 лет) | | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | |
| Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы и г. Санкт-Петербурга | Мужчины, женщины | 2-6 | | | | | |
| <i>Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга</i> | Юниоры, юниорки (до 18 лет) | 1-2 | 3-6 | 7-8 | | | |
| | Юноши, девушки (до 17 лет) | 1-2 | 3-6 | 7-8 | | | |
| | Юноши, девушки (до 16 лет) | 1 | 2-3 | 4-6 | | | |
| | Юноши, девушки (до 15 лет) | | 1 | 2-3 | 4-6 | | |
| | Юноши, девушки (до 14 лет) | | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | |
| Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга) | Мужчины, женщины | 1-2 | 3-6 | 7-8 | | | |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Кубок субъекта Российской Федерации | Мужчины, женщины | 1-2 | 3-6 | 7-8 | | | |
| <i>Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)</i> | Юниоры, юниорки (до 18 лет) | 1 | 2-5 | 6-7 | | | |
| | Юноши, девушки (до 17 лет) | | 1-3 | 4-5 | | | |
| | Юноши, девушки (до 16 лет) | | 1-2 | 3-5 | 6-7 | | |
| | Юноши, девушки (до 15 лет) | | 1 | 2-3 | 4-6 | | |
| | Юноши, девушки (до 14 лет) | | | 1 | 2-3 | 4-6 | |
| | Юноши, девушки (до 13 лет) | | | | 1-2 | 3-5 | |
| <i>Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации</i> | Мужчины, женщины | | 1-3 | 4-6 | | | |
| | Юниоры, юниорки (до 19 лет) | | 1-2 | 3-4 | | | |
| | Юноши, девушки (до 16 лет) | | 1 | 2 | 3 | | |
| <i>Чемпионат муниципального образования</i> | Мужчины, женщины | | 1-2 | 3-4 | | | |
| <i>Первенство муниципального образования</i> | Юниоры, юниорки (до 18 лет) | | 1 | 2-3 | 4-5 | | |
| | Юноши, девушки (до 17 лет) | | 1 | 2-3 | 4-5 | | |
| | Юноши, девушки (до 16 лет) | | | 1-2 | 3-4 | 5-6 | |
| | Юноши, девушки (до 15 лет) | | | 1 | 2-3 | 4-6 | |
| | Юноши, девушки (до 14 лет) | | | | 1 | 2-3 | 4-6 |
| | Юноши, девушки (до 13 лет) | | | | | 1 | 2-4 |
| <i>Другие официальные спортивные соревнования муниципальных образований</i> | Юниоры, юниорки (до 18 лет) | | | 1-2 | 3-6 | | |
| | Юноши, девушки (до 17 лет) | | | 1-2 | 3-6 | | |
| | Юноши, девушки (до 16 лет) | | | 1 | 2-3 | 4-6 | |
| | Юноши, девушки (до 15 лет) | | | | 1 | 2-3 | 4-6 |
| | Юноши, девушки (до 14 лет) | | | | | 1 | 2-4 |
| | Юноши, девушки (до 13 лет) | | | | | | 1-3 |
| | Юноши, девушки (до 12 лет) | | | | | | 1-2 |

Условия выполнения:

1. В составе команды необходимо участвовать в 60% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании.
2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Спортивные звания МСМК, МС и КМС по баскетболу:

| Статус соревнований | Пол, возраст | Требование: занять место | | |
|--|------------------------------|--------------------------|-----|-------|
| | | МСМК | МС | КМС |
| <i>Олимпийские игры</i> | Мужчины, женщины | 1-8 | | |
| <i>Кубок мира</i> | Мужчины, женщины | 1-4 | | |
| <i>Кубок Европы</i> | Мужчины, женщины | 1-3 | | |
| <i>Другие международные спортивные соревнования, включенные в ЕКП</i> | Мужчины, женщины | 1 | | |
| <i>Первенство мира</i> | Юниоры, юниорки (до 20 лет) | | 1-3 | 4-6 |
| | Юниоры, юниорки (до 18 лет) | | 1-2 | 3-4 |
| <i>Всемирная универсиада</i> | Юниоры, юниорки (17-24 года) | | 1-2 | 3-4 |
| <i>Первенство Европы</i> | Юниоры, юниорки (до 21 года) | | 1-3 | 4-6 |
| | Юниоры, юниорки (до 19 лет) | | 1-3 | 4-6 |
| | Юниоры, юниорки (до 17 лет) | | 1 | 2-4 |
| <i>Чемпионат России</i> | Мужчины, женщины | | 1-4 | 5-8* |
| <i>Кубок России</i> | Мужчины, женщины | | 1-2 | 3-4** |
| <i>Первенство России</i> | Юниоры, юниорки (до 21 года) | | | 1-4 |
| | Юниоры, юниорки (до 19 лет) | | | 1-3 |
| | Юниоры, юниорки (до 18 лет) | | | 1-2 |
| | Юниоры, юниорки (до 17 лет) | | | 1 |
| <i>Всероссийская универсиада</i> | Юниоры, юниорки (17-24 года) | | | 1-2 |
| <i>Всероссийские спортивные соревнования среди студентов</i> | Юниоры, юниорки (17-24 года) | | | 1-2 |
| <i>Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы и г. Санкт-Петербурга</i> | Мужчины, женщины | | | 1 |

Условия выполнения:

* - условие: МС присваивается за 5-6 место; КМС присваивается за 9-14 место: мужчинам при участии не менее 45 команд, женщинам при участии не менее 35 команд.

** - условие: МС присваивается за 3 место: мужчинам при участии не менее 30 команд, женщинам при участии не менее 20 команд.

1. В составе команды необходимо участвовать в 60% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании.

2. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

3.1.3. Методика и содержание работы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоническое физическое развитие человека.

Задачи ОФП по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья;
- обеспечение разностороннего физического развития, способствующего улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание с учетом специфики занятий плаванием;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Методические материалы по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня

Общая физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения 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 вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростных качеств. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости, координации. Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, бадминтон.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

3.1.4. Методика и содержание работы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня.

Под общей и специальной физической подготовкой (ОФП и СФП) для углубленного уровня понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой плавания и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

Задачи ОФП и СФП:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по плаванию;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий плаванием.

Методические материалы по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

Для решения этих задач используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более

всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

СФП базируется на ОФП обучающихся. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития. Это относится как к годовому циклу тренировки, так и к отдельным этапам многолетней подготовки.

Наибольший эффект в развитии физических качеств дает сопряженный метод развития при параллельном или одновременном совершенствовании координации движения и специальных приемах и развитии двигательных возможностей.

В современном баскетболе все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма или специальная выносливость при различных режимах мышечной деятельности. Помимо того баскетбол требует проявления и других качеств, дает сопряженный метод развития при выборе тренировочных средств: скоростная выносливость, взрывная сила, ловкость.

Общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающих в действие многие мышечные группы. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. Здесь полезны кроссы, бег на лыжах, плавание, длительных пешие переходы, бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью (продолжительность бега постепенно увеличивается с 5-8 до 25-30 мин). Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

Специальная выносливость (игровая) требует довольно длительных упражнений до 150 минут переменного характера с большой, и максимальной интенсивностью (такой режим работы в кроссовом беге по сильно пересеченной местности и беге с чередованием скоростей), в играх (подвижных и спортивных).

Средства и методы СФП. К средствам СФП относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма; во - вторых содержат тренирующие воздействия, чтобы повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает; в-третьих, обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

Повторный метод предусматривает выполнение упражнений с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения. Общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. В системе подготовки спортсмена повторный метод реализует, как правило, развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей.

Круговой метод является вариантом интервального метода. Он отличается от последнего более разносторонним воздействием на организм за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы.

Сопряженный метод выражает методическую идею единства специальной технической и тактической подготовки спортсменов. Эта идея реализуется подбором таких средства и способов их выполнения, которые обеспечивают возможность одновременного решения задач СФП совершенствования элементов спортивной техники. При этом средства СФП подбираются на основе принципа динамического соответствия.

Метод моделирования соревновательной деятельности предусматривает интенсификацию режима работы организма в тренировке за счет максимального приближения его на определенных этапах годового цикла к условиям, характерным для соревнований. Суть метода выражается в целостном выполнении соревновательного упражнения на высоком, но освоенном спортсменом, уровне интенсивности и с учетом условий и правил соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному воздействию, и позволяет эффективно решать

задачи СФП, а также технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена.

Контрольный метод СФП сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности организма спортсмена к этому режиму. В контрольном методе выполняются целостное упражнение, его упрощенный вариант, упражнение, близкое ему по двигательной структуре функциональных возможностей. Такое упражнение должно быть стандартным по характеру движений и условиям выполнения, что дает возможность наблюдать динамику работоспособности и функциональных реакции организма спортсмена во времени.

1. Упражнения для развития быстроты.

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 метров и т.д. с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег». Бег с выполнением задания: ускорение, остановка, изменение направления.

2. Подвижные игры и эстафеты.

3. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по ступенькам. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Упражнения с набивными мячами.

4. Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.

5. Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия. Упражнения с баскетбольными мячами у стены. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка.

6. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, прыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч.

Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

3.1.5. Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.

Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу.

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных качеств, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;

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

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Спортивная школа является учреждением, в котором формируется личность ребенка, а спортивная деятельность со временем становится для некоторых детей профессиональным видом деятельности, и от того, насколько правильно выбран вид спорта для ребенка, зависит его дальнейшее самоопределение в жизни (профессиональное самоопределение).

Средствами профессионального самоопределения юного спортсмена являются:

1. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями.

2. Проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах базового уровня.

3. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов.

4. Анализ выступления на соревнованиях.

5. Судейская практика для групп углубленного уровня.

6. Изучение правил соревнований.

7. Судейство на учебных играх в своей группе.

8. Выполнение обязанностей судей, секретаря на соревнованиях в общеобразовательных школах.

9. Помощь в организации и проведении городских соревнований и другое.

Формами профессионального самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности являются тренировочные и внеурочные (домашние задания) занятия.

Методические материалы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Логика тренировочного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, обеспечения хорошего послерабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности обучающегося.

Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на тренировочном занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Также для домашнего задания детям предлагаются задания для развития физических качеств (упражнения для мышц брюшного пресса, рук, ног, проприоцептивные упражнения, направленные на развитие «мышечного чувства», и так далее). Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об избранном виде спорта, но также получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня юного спортсмена, питание, самоконтроль и так далее. Также используются творческие формы (выставки, конкурсы, олимпиады).

Участие юных спортсменов в творческих конкурсах позволяет ребенку раскрыть свои таланты не только в спорте, но и в творчестве. Использование досуговых форм (экскурсий, туристических походов, посещения значимых спортивных мероприятий) способствует развитию у юного спортсмена познавательных процессов, при этом в спортивной школе приветствуется посещение таких мероприятий всеми членами его семьи. Также юные спортсмены участвуют в обслуживании соревнований старших групп базового и углубленного уровней. Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри спортивной группы, в которых выявляется лучший по итогам года, проявивший себя в творческой работе, показавший хороший уровень физической и технической подготовленности и так далее. Участвуя в соревнованиях в спортивной школе, юные спортсмены начинают значительно выделяться из среды сверстников в школе, они с удовольствием

участвуют во внутришкольных и городских соревнованиях, приобретая соревновательный опыт, уверенность в себе, тем самым повышая свою самооценку.

Методы, которыми руководствуется тренер-преподаватель при планировании тренировочного процесса в спортивной школе, основаны на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена, так как это является необходимым условием для реализации модели профессионального самоопределения юного спортсмена.

3.6. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня. Задачами работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня являются:

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой плавания;
- овладение обучающимися основами техники и тактики плавания;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в плавании;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по плаванию.

Методические материалы по предметной области «вид спорта» для базового уровня.

3.6.1. Техническая подготовка

Таблица №5

| Приемы игры | Год обучения | | | | | |
|------------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Прыжок толчком двух ног | + | + | + | | | |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + | + | | | |
| Остановка с прыжком | | + | + | + | | |
| Остановка двумя шагами | | + | + | + | | |
| Повороты вперед | + | + | + | | | |
| Повороты назад | + | + | + | | | |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + | + | | | |
| Ловля мяча двумя руками в движении | | + | + | + | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Ловля мяча двумя руками в прыжке | | + | + | + | | |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении | | + | + | + | | |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении | | + | + | + | + | |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | | + | + | + | + | |
| Ловля мяча одной рукой на месте | | + | + | | | |
| Ловля мяча одной рукой в движении | | + | + | + | + | |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке | | | | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении | | | | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении | | | | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | | | | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + | + | | | |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + | + | | | |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + | + | | | |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + | + | | | |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + | + | | | |
| Передача мяча двумя руками в движении | | + | + | + | + | |
| Передача мяча двумя руками в прыжке | | + | + | + | | |
| Передача мяча двумя руками (встречные) | | + | + | + | + | |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) | | | | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне | | | | + | + | + |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) | | | | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой сверху | | + | + | + | | |
| Передача мяча одной рукой от головы | | + | + | + | | |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | | + | + | + | + | |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + | + | | | |
| Передача мяча одной рукой в движении | | + | + | + | + | |
| 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 кругам | + | + | + | + | | |
| Ведение мяча зигзагом | | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | | | | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления | | | | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | | | | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | | | | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + | + | | | |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + | + | + | + | |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + | + | + | | |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) | | | | | | |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + | + | + | |
| 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) | | | | + | + | + |

3.6.2. Тактика нападения

Таблица №6

| Приемы игры | Год обучения | | | | | |
|---------------------------|--------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Выход для получения мяча | + | + | + | | | |
| Выход для отвлечения мяча | + | + | + | | | |
| Розыгрыш мяча | | + | + | + | + | |
| Атака корзины | + | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + | + | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| Заслон | | | | + | + | + |
| Наведение | | + | + | + | + | + |
| Пересечение | | + | + | + | + | + |
| Треугольник | | | | + | + | + |
| Тройка | | | | + | + | + |
| Малая восьмерка | | | | | + | + |
| Скрестный выход | | | | + | + | + |
| Сдвоенный заслон | | | | | + | + |
| Наведение на двух игроков | | | | | + | + |
| Система быстрого прорыва | | | | + | + | + |
| Система эшолонированного прорыва | | | | | + | + |
| Система нападения через центрального | | | | | + | + |
| Система нападения без центрального | | | | | + | + |
| Игра в численном большинстве | | | | | | + |
| Игра в меньшинстве | | | | | | + |

3.6.3. Тактика защиты

Таблица №7

| Приемы игры | Год обучения | | | | | |
|---|--------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Противодействие получению мяча | + | + | + | | | |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + | + | | | |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + | + | | |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка | | + | + | + | + | + |
| Переключение | | | | + | + | + |
| Проскальзывание | | | | | + | + |
| Групповой отбор мяча | | | | + | + | + |
| Против тройки | | | | | + | + |
| Против малой восьмерки | | | | | + | + |
| Против скрестного выхода | | | | | + | + |
| Против сдвоенного заслона | | | | | + | + |
| Против наведения на двух | | | | | + | + |
| Система личной защиты | | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты | | | | | | + |
| Система смешанной защиты | | | | | | |
| Система личного прессинга | | | | | | + |
| Система зонного прессинга | | | | | | |
| Игра в большинстве | | | | | + | + |
| Игра в меньшинстве | | | | | + | + |

3.6.4. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

3.6.5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе

Оборудование
Таблица №8

| № пп | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------------------------|---------------------------|-------------------|--------------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Мяч баскетбольный | шт. | 20 |
| 2. | Доска тактическая | шт. | 1 |
| 3. | Свисток | шт. | 2 |
| 4. | Мяч набивной (медицинбол) | шт. | 4 |
| 5. | Секундомер | шт. | 2 |
| 6. | Фишки (конусы) | шт. | 20 |
| 7. | Мяч волейбольный | шт. | 2 |
| 8. | Мяч теннисный | шт. | 10 |
| 9. | Мяч футбольный | шт. | 2 |
| 10. | Скакалка | шт. | 20 |
| 11. | Стойка баскетбольная | шт. | 6 |

Спортивная экипировка, подлежащая передаче в индивидуальное пользование

Таблица №9

| № пп | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Базовый уровень | | Углубленный уровень | |
|------|------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|
| | | | | Количество | Срок эксплуатации (месяцев) | Количество | Срок эксплуатации (месяцев) |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | | -- | -- | 1 | 2 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | | -- | -- | -- | -- |
| 4. | Кроссовки для баскетбола | пар | | -- | -- | 2 | 1 |
| 5. | Кроссовки | пар | | -- | -- | 1 | 1 |

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

Спортивный инвентарь, подлежащий передаче в индивидуальное пользование

Таблица №10

| № пп | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Расчетная единица | Уровни | | | |
|------|------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|
| | | | | Базовый уровень | | Углубленный уровень | |
| | | | | Количество | Срок эксплуатации (месяцев) | Количество | Срок эксплуатации (месяцев) |
| 1. | Мяч баскетбольный | штук | на занимающегося | -- | -- | 1 | 12 |

3.6.6. Требования техники безопасности при занятиях баскетболом

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

1.4. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно

сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.4. Проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.6. Запрещается входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера-преподавателя.

2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера-преподавателя. По свистку тренера-преподавателя необходимо остановиться и слушать его указание.

3.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы.

3.3. Строго выполнять правила проведения игры.

3.4. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

3.7. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

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

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера-преподавателя.

5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера-преподавателя убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.

3.6.7. Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

Таблица №11

| № пп | Наименование | Сроки проведения | Место проведения | Участники (уровень) |
|------------------|--|------------------|------------------|---------------------|
| Школьные | | | | |
| 1. | Первенство АОУДО «ФСК» по баскетболу «Рождественские встречи» | декабрь | АОУДО «ФСК» | базовый |
| 2. | Открытое первенство города Алатыря по баскетболу, посвященное годовщине создания Советской армии и Военно-Морского флота | февраль | АОУДО «ФСК» | базовый |
| Городские | | | | |
| 1. | Соревнования по стритболу, посвященные Дню города | август | АОУДО «ФСК» | базовый |

3.6.8. Основы судейства в баскетболе

Наличие судьи в баскетболе играет важную роль на баскетбольной площадке. Этот факт отлично понимал отец основатель игры Нейсмит Джеймс. Уже в первом своде правил, канадско-американский преподаватель вводит на поле одного рефери, который следит за соблюдением достаточно простых на 1892 год правил. С развитием баскетбола, своего усовершенствования потребовал и институт судей. Вместо одного человека, судейская бригада стала включать двух или трех арбитров площадки – главного судью и судей и арбитров помогающих обслуживать матч – секретаря, комиссара, секундомериста, помощника секретаря и оператора времени.

Баскетбольный судья в процессе игры дает возможность двум сторонам противостоять друг другу на равных правах и в духе спортивного соперничества. Игроки, которые играют без судейства в баскетболе, не понаслышке знают, что в пылу азарта возникают десятки спорных моментов. Игра теряет свою сущность и превращается в выяснения отношений среди игроков. Если без судейства играется имеющий значения матч для принципиальных команд, то каждый игрок начинает трактовать правила и моменты в свою сторону. Именно поэтому для постановки хорошего игрового момента требуется квалифицированный рефери в баскетболе.

Судейство соревнований по баскетболу требует не только знания и соблюдения правил судейства в баскетболе, но и многолетнего опыта за плечами. Обязанности судей в баскетболе не ограничиваются четко написанными постулатами. Фундаментальные принципы в вынесении решения о нарушении правил - это основа построения целостной игры. От этого умения рефери зависит атмосфера на паркете. Судья обязан объективно оценивать ситуацию придерживаясь здравого смысла и учитывать способности игроков и их настрой вместе с отношением к игре.

Не стоит судить профессионалов и новичков одинаково. Так новички допускают большое количество технического брака. Одна фиксация пробежек практически затормозит ход игры. Важно помнить, что рефери не стоит делать лишние паузы без явной необходимости. Не стоит наказывать фолом непредумышленный контакт, который не дает преимущества в конкретной ситуации. Любая грубость или агрессия должны быть пресечены моментально, чтобы не допустить потери контроля над ходом игры.

От умения рефери поддержать целостность игры зависит непосредственный ход матча. Игроки должны помнить, что рефери не имеет права выносить решения в интересах одной из команд. К

судейству допускаются арбитры, не имеющие прямых и косвенных связей с руководством клубов. В случае непонятного для спортсмена момента, он может обратиться за разъяснением к судье в вежливой форме желательно в ситуации мертвого мяча. Незнание жестов судей в баскетболе может привести к абсурдным моментам, когда одно нарушение трактуется игроком, как совершенно иное.

3.1.7. Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня.

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня являются:

- обучение и совершенствование у обучающихся техники и тактики плавания;
- освоение обучающимися комплекса специальных физических упражнений;
- повышение у обучающихся уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- привитие обучающимся знания требований федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию;
- формирование у обучающихся мотивации к занятиям плаванием.
- привитие обучающимся знания официальных правил соревнований по плаванию, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

Методические материалы по предметной области «вид спорта» углубленного уровня.

3.7.1. Техническая подготовка

Таблица №12

| Приемы игры | Год обучения | |
|--|--------------|---|
| | 1 | 2 |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку | + | |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне | + | |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) | + | |
| Ведение мяча без зрительного контроля | + | + |
| Ведение мяча зигзагом | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) | + | + |
| 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) | + | + |

3.7.2. Тактика нападения

Таблица №13

| Приемы игры | Год обучения | |
|---------------|--------------|---|
| | 1 | 2 |
| Атака корзины | + | + |
| Заслон | + | + |
| Наведение | + | + |

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| Пересечение | + | + |
| Треугольник | + | + |
| Тройка | + | + |
| Малая восьмерка | + | + |
| Скрестный выход | + | + |
| Сдвоенный заслон | + | + |
| Наведение на двух игроков | + | + |
| Система быстрого прорыва | + | + |
| Система эшолонированного прорыва | + | + |
| Система нападения через центрального | + | + |
| Система нападения без центрального | + | + |
| Игра в численном большинстве | + | + |
| Игра в меньшинстве | + | + |

3.7.3. Тактика защиты

Таблица №14

| Приемы игры | Год обучения | |
|-------------------------------|--------------|---|
| | 1 | 2 |
| Противодействие атаке корзины | + | + |
| Подстраховка | + | + |
| Переключение | + | + |
| Проскальзывание | + | + |
| Групповой отбор мяча | + | + |
| Против тройки | + | + |
| Против малой восьмерки | + | + |
| Против скрестного выхода | + | + |
| Против сдвоенного заслона | + | + |
| Против наведения на двух | + | + |
| Система личной защиты | + | + |
| Система зонной защиты | + | + |
| Система смешанной защиты | + | + |
| Система личного прессинга | + | + |
| Система зонного прессинга | + | + |
| Игра в большинстве | + | + |
| Игра в меньшинстве | + | + |

3.7.4. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов.

Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры.

Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в

игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

3.7.5. Требования федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол утвержден приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 года №114. Он разработан на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 года №607 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На титульном листе программы спортивной подготовки указываются:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название программы спортивной подготовки;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана программа спортивной подготовки;
- срок реализации программы спортивной подготовки;
- год составления программы спортивной подготовки.

1.2. В пояснительной записке программы спортивной подготовки дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. Нормативная часть программы спортивной подготовки должна содержать:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол;
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;

- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. Методическая часть программы спортивной подготовки должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. Система контроля и зачетные требования программы спортивной подготовки должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол;
- требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. Перечень информационного обеспечения программы спортивной подготовки должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта баскетбол (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта баскетбол, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе спортивной подготовки планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

5. Результатом реализации программы спортивной подготовки является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 10. повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 11. совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- 12. стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- 13. поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

14. сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

- Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

- Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта баскетбол.

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта баскетбол определяются в программе спортивной подготовки и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта баскетбол, допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным установленным условиям.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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 августа 2011 года №916н, в том числе следующим требованиям:

- этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- а тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы спортивной подготовки.

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

3.7.6. Формирование мотивации к занятиям баскетболом

Особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности занимает мотивация, побуждающая ребенка заниматься спортом. Баскетбол - это игра. Мотивы к игре заключены в ней самой. Ребенка влечет непосредственно чувство удовлетворения, связанное с участием в игре. В спорте ребенок испытывает потребности, определяющиеся удовлетворением, вызываемым самой спортивной деятельностью и успехами, достигаемыми в ней.

Очень многое в спорте зависит от мотивации - это предполагаемое поведение игрока, которое нацеливает его мотивы на победу и избегание неудачи. То есть, каждый игрок обладает способностью тревожиться за плохие результаты и наоборот радоваться своим достижениям. А вот соединить эти качества способен далеко не каждый. Преобладание одной из этих мотивационных тенденций основывается на изначальном выборе своей цели.

Игрок, получивший заряд мотивации на успех, выбирает сложные или средние цели, которые на незначительную долю превосходят достигнутого ранее результата.

Игрок, мотивированный на неудачу, действует значительно рискованнее. Он может существенно занижить или наоборот – завесить свою цель. То есть первые проявляют стремление к достижению, а вторые, выбирают либо сложную, либо легкую цели. Мотивированные на успех – переоценивают неудачу, а мотивированные на неудачу – переоценивают успех.

Во время тренировки с ребенком, обладающим высоким уровнем потребности в достижении, необходимо вести себя иначе, чем с ребенком, у которого низкая потребность в достижении успеха. В последнем случае ребенка необходимо перевоспитывать, поощрять за успех, поддерживать эмоционально и показать ему, что высокого результата можно добиться собственными усилиями без помощи посторонних. С ребенком, у которого благодаря ранним достижениям и самостоятельности сформировался целеустремленный характер, следует работать по-другому. Ему иногда надо оказать поддержку после проигрыша или помочь снять опасения и тревогу в ситуациях, когда он может потерпеть неудачу. Более того, у детей с высоким уровнем мотивации на достижение успеха наблюдается тенденция к снижению потребности в установлении социальных связей с другими.

Игроки, мотивированные на успех обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют стремление, во что бы то ни стало, добиться только успехов в своей деятельности, ищут такой деятельности, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. В их когнитивной сфере обычно имеется стойкое ожидание успеха. Такие игроки рассчитывают получить одобрение за действие, направленные за достижение поставленной цели, а связанная с ней работа вызывает у них положительные эмоции. При доминировании мотивации достижения успеха игрок предпочитает задачи средней и слегка повышенной степени трудности, так как их решение, старание и способности могут проявиться наилучшим образом. При преобладании мотивации избежать неудач – задачи выбираются легкие или трудные, которые практически невыполнимы. У стремящегося к успеху привлекательность задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении возрастает, а для ориентированного на неудачу, – падает.

Структура мотивации достижения игроков носит индивидуальный характер. Для мотивации часто используют материальное поощрение, награды. Система поощрения, часто может быть

действенной просто потому, что игроки ценят время и усилия, затраченные тренером на разработку и поддержание такой системы, а не из-за материальной ценности какой-либо награды. При разработке системы поощрений важно правильно объяснить ее игрокам и применять те награды, которые имеют действительную для них ценность, исключив те, которые не соответствуют уровню и возрасту. Использовать эту систему нужно очень осторожно, чтобы поощрения распределялись справедливо, а награды и призы соответствовали уровню достижений.

Рекомендации, которые содержат не рецепты на все случаи жизни, а ряд обоснованных принципов, которые следует применять в практической работе.

Чтобы понять мотивы занятий баскетболом и успешной активной работы какого-то спортсмена, необходимо с помощью различных методов собрать информацию, касающуюся социального положения, эмоциональной структуры спортсмена и его отношения к настоящей ситуации. Для получения такой информации применяется такой способ как беседы педагога с ребенком. В ходе беседы с помощью прямых и косвенных вопросов тренер выясняет, как спортсмен чувствует себя в команде, поддерживают ли родители его увлечение спортом и т. д. Одновременно с этим следует спросить спортсмена об отношении к соревнованиям, к жизни, а также о личных и профессиональных планах; чувства и мотивы спортсмена можно также выявить, внимательно наблюдая за его поведением и позой после поражения и выигрыша, присматриваясь к его жестам и мимике. Информацию о спортсмене можно получить из бесед с другими членами команды; для оценки эмоционально-волевой сферы спортсмена можно использовать специальные объективные и проективные тесты; перед началом сезона следует предложить спортсменам написать подробную автобиографию с акцентом на том, как пришли в спорт, и как складывалась их спортивная карьера.

Не следует удивляться возможным изменениям в мотивации юного спортсмена. Новые события, люди и новый жизненный опыт могут повлиять на отношение спортсмена к команде, тренеру и занятиям спортом. К изменениям в отношениях необходимо относиться терпеливо и внимательно, стараясь быть объективным. Такое отношение поможет спортсмену перестроиться и найти мотивы для продолжения занятий спортом, которые соответствовали бы новым жизненным установкам. Следует обращаться к спортсмену не как к индивиду, а как к личности, если стремится привлечь его к занятиям спортом. Высказывания должны быть аргументированы и обращены к интеллекту, а не к его эмоциям спортсмена.

Среди мотивов занятий баскетболом, которые могут быть наиболее привлекательными для сегодняшней молодежи, следует отметить возможность максимального проявления своих способностей, умения владеть собой и окружающей обстановкой, достижения физического совершенства. Менее значимыми мотивами для участия в спортивной деятельности, которые могут привлечь современного юношу, являются желания быть «настоящим мужчиной», достигнуть социального статуса и другое.

3.7.7. Официальные правила соревнований по баскетболу, правила судейства

1. Правило трех секунд. Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более трех секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены.

Исключение должно быть сделано игроку, который: пытается покинуть ограниченную зону; находится в ограниченной зоне в то время, когда он или его партнер находится в процессе броска и мяч покидает или уже покинул руку (-и) игрока при выполнении броска с игры; ведёт мяч в ограниченной зоне с целью выполнить бросок с игры, находясь в ней менее трех секунд.

Для того чтобы считаться находящимся вне ограниченной зоны, игрок должен расположить обе ноги на полу вне этой зоны.

Следует обратить внимание на то, то игрок можете стоять в 3-хсекундной зоне, пока мяч не перешел на сторону команды соперника. Игрок может оставаться в зоне, в том случае, если

партнером производится бросок по кольцу. Ну и чтобы выйти из зоны, нужно выйти обеими ногами (а не одной, как это зачастую бывает).

2. Правило восьми секунд. Каждый раз, когда:

игрок устанавливает контроль над живым мячом в своей тыловой зоне;

при вбрасывании мяча касается или мяча правильно касается любой из игроков в тыловой зоне и команда игрока, выполнявшего вбрасывание, продолжает контролировать мяч в своей тыловой зоне, эта команда должна перевести мяч в свою передовую зону в течение восьми восьми секунд.

Команда переводит мяч в свою передовую зону, когда:

мяч, который не контролирует никто из игроков, касается передовой зоны;

мяч касается или мяча правильно касается нападающий, который обеими ногами находится в контакте со своей передовой зоной;

мяч касается или мяча правильно касается защитник, который частью своего тела находится в контакте со своей тыловой зоной;

мяч касается судьи, который частью своего тела находится в передовой зоне команды, контролирующей мяч;

во время ведения из тыловой зоны в передовую мяч и обе ноги игрока, который его ведет, находятся в контакте с передовой зоной;

Отсчет восьми 8-ми секунд продолжается с любого оставшегося времени на момент остановки, когда той же команде, которая перед этим контролировала мяч, предоставляется вбрасывание в тыловой зоне в результате:

выхода мяча за пределы игровой площадки; травмы игрока этой же команды; ситуации

спорного броска; обоюдного фола;

компенсации одинаковых наказаний против обеих команд.

Главное, на что следует обращать внимание, это обе ноги должны перейти на сторону команды соперника, в противном случае последует потеря мяча.

3. Правило двадцати четырех секунд. Каждый раз, когда:

игрок устанавливает контроль над живым мячом на игровой площадке;

при вбрасывании мяча касается или мяча правильно касается любой из игроков на игровой площадке и команда игрока, выполнявшего вбрасывание, продолжает контролировать мяч, эта команда должна выполнить бросок с игры в течение двадцати четырех секунд.

Для того чтобы считать бросок с игры выполненным в течение 24-х секунд:

мяч должен покинуть руку игрока прежде, чем прозвучит сигнал устройства 24-х секунд;

и после того, как мяч покинул руку игрока, он должен коснуться кольца или войти в корзину.

Когда бросок с игры выполняется непосредственно перед окончанием 24-х секундного периода и сигнал устройства 24 секунд звучит в тот момент, когда мяч находится в воздухе, то:

- если мяч входит в корзину, никакого нарушения не происходит, сигнал игнорируется и попадание засчитывается.

- если мяч касается кольца, но не попадает в корзину, никакого нарушения не происходит, сигнал игнорируется и игра продолжается.

- если мяч не касается кольца, происходит нарушение. Однако если команда соперников устанавливает немедленный и очевидный контроль над мячом, сигнал игнорируется и игра продолжается.

Все ограничения, которые связаны с помехой попаданию и помехой мячу при броске, должны учитываться.

Если судья останавливает игру:

при фоле или нарушении (но не при выходе мяча за пределы игровой площадки), совершенном командой, не контролирующей мяч;

по любой другой причине, связанной с командой, не контролирующей мяч;

любой причине, не связанной ни с одной из команд, то право на владение мячом должно

быть предоставлено той же команде, которая перед этим контролировала мяч.

В случае если вбрасывание проводится в тыловой зоне, показания на устройстве двадцати четырех секунд должны быть сброшены к 24 секундам. В случае если вбрасывание проводится в передовой зоне, показания на устройстве 24-х секунд должны быть установлены следующим образом:

если на момент остановки игры на устройстве 24-х секунд остается 14 секунд и более, то показания на устройстве не должны быть сброшены, а отсчет должен продолжаться со времени остановки;

если на момент остановки игры на устройстве двадцати четырех секунд остается тринадцать секунд и менее, то показания на устройстве должны быть сброшены к 14 секундам.

Однако если, по мнению судьи, команда соперников будет поставлена в невыгодное положение, отсчет 24-х секунд должен продолжаться со времени остановки.

Если происходит ошибочное звучание сигнала устройства 24 секунд звучит в момент, контроля одной из команд мяча или если ни одна из команд не контролирует мяч, сигнал игнорируется и игра продолжается.

Но если, по мнению судьи, команда, которая контролировала мяч, была поставлена в невыгодное положение, игра должна быть остановлена, показания времени на устройстве 24 секунд должны быть исправлены и мяч должен быть предоставлен этой же команде.

4. Правило 5-ти секунд. А это самое интересное правило, часто называемое «плотноопекаемый игрок». Плотньоопекаемый игрок, который держит живой мяч на игровой площадке, считается плотноопекаемым, когда соперник находится в активной защитной стойке на расстоянии не более одного метра. Плотньоопекаемый игрок должен передать, бросить в корзину или повести мяч в течение пяти секунд.

Собственно, если в течение 5 секунд происходит плотная защита с игроком, а он не начал ведение - судья должен свистеть нарушение. Если игрок завершил ведение и соперник вновь приблизился вплотную к нему - опять нарушение (соответственно, по истечении 5 секунд).

5. Жесты судей:

- жесты, обозначающие броски по кольцу, удачные попытки бросков, а также обозначение количества набранных очков;

- административные жесты баскетбольных судей которые связаны с проведением замены одного игрока на другого, приглашением игрока на площадку, объявлением тайм-аута;

- жесты, призванные демонстрировать зрителям и судьям-секретарям нарушение каких именно правил баскетбола произошло в данном эпизоде.

6. Судейство.

Баскетбольные матчи судят 2 судьи на площадке. При вынесении решений судьи не могут оспаривать решения друг друга.

Если оба штрафа равнозначны и были применены к обеим командам, то игра продолжается спорным вбрасыванием. За столом судейской коллегии находятся: 1-й судья-хронометрист, который отвечает за чистое время матча, 2-й судья-хронометрист, отвечающий за соблюдение правила 30 секунд, судья-протоколист, который заносит в личные карточки игроков полученные очки, замечания, текущий результат и положения «вне игры».

Характер и исход большинства соревнований в баскетболе зависят от качества судейства. Судье должны быть хорошо знакомы и пониматься правила игры, для точного фиксирования ошибок игроков. Судья должен быть подвижным и правильно выбирать место на площадке, чтобы лучше видеть нарушения правил. Необходимым качеством судьи является быстрота реакции и правильная оценка данной ситуации на площадке, что позволяет своевременно фиксировать ошибки.

Проведение соревнования требует от судьи большого нервно-мышечного напряжения и предельного внимания, таким образом судья должен быть всегда хорошо физически подготовленным.

До проведения соревнований необходимо осуществить проверку на наличие врача и медикаментов. Перед вызовом команд на площадку судья убеждается, что внешний вид игроков соответствует требованиям правил игры.

Во время состязания судья должен стараться быть незаметным. Все его сигналы и решения должны быть логическим следствием хода игры, а это возможно только в том случае, если судья сумел полностью включиться в темп игры.

Качество судейства во многом зависит от выбора судьей места на площадке. Нередко ошибки судьи происходят потому, что он, будучи не на месте, неправильно оценивает отдельные игровые положения. Судья должен выбирать такое место, с которого ему были бы хорошо видны мяч и обстановка игры. Судья своим присутствием на площадке не должен мешать движению игроков и полету мяча. Чтобы выполнить эти условия, судье надо непрерывно и быстро передвигаться вдоль боковой и лицевой линий, не углубляясь в поле.

Кроме того, необходимо, чтобы оба судьи просматривали ход игры с двух направлений. Для этого площадка мысленно делится по диагонали на два треугольника, с таким расчетом, чтобы щит, за которым ведет наблюдение судья, находился от него справа. В соответствии с этим условно обозначаются и судьи. Не следует думать, что каждый судья отвечает только за свой треугольник.

Принцип разделения площадки сводится к следующему: когда мяч находится в треугольнике «А», то судья «А» держит под наблюдением игроков, борющихся за мяч. В это время судья «Б» следит за всеми игроками, находящимися без мяча, независимо от того, в каком треугольнике они находятся, а также за тем, чтобы не нарушалось правило «трех секунд».

При переходе мяча в треугольник «Б» судьи меняют объекты наблюдений, т. е. уже судья «Б» следит за очагом игры, а судья «А» за остальными игроками и правилом «трех секунд». Такое точное распределение функций между судьями исключает ненужное дублирование и уменьшает просмотр ошибок, однако для хорошего взаимодействия еще необходимо, чтобы судьи правильно перемещались и выбирали удобное место для наблюдения.

Чтобы не выпускать мяча из поля зрения, лучше всего продвигаться боком или спиной к обслуживаемому щиту. В это время судья «Б» пропускает несколько впереди себя основную группу игроков с мячом и перемещается вдоль своей боковой линии, сопровождая взглядом замыкающих игроков и следя за прямоугольником области штрафного броска. При обратном движении игры роли судей меняются.

Перед каждым штрафным броском судьи меняются местами и перемещаются.

Такая перемена мест судьями происходит перед каждым штрафным броском, что обеспечивает более равномерную фиксацию ошибок. Не менее важным фактором, от которого зависит качество судейства, является совершенно отчетливое представление судьей того, за чем он должен следить в каждый момент игры. Наиболее трудными для определения являются такие моменты игры, когда происходит борьба за мяч под щитом или между игроками, находящимися в воздухе. В этих случаях необходимо прибегнуть к объемному делению площадки, т. е. чтобы судья под щитом следил за прыгающими игроками, а второй судья за всеми остальными.

При бросках в корзину в движении необходимо следить за бросающим игроком и за ближайшим к нему противником до момента приземления первого и только после этого переводить взгляд на мяч. В противном случае судья не заметит ошибок, происходящих при столкновении после броска. Виновником столкновения часто является игрок, бросающий мяч во время прыжка.

3.7.8. Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

**ЕДИНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН УЧАСТИЯ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ
МЕРОПРИЯТИЯХ**

Таблица №15

| № пп | Наименование | Сроки проведения | Место проведения | Участники (уровень) | Ответственный |
|------------------------|--|---------------------|----------------------|------------------------|--|
| Школьные | | | | | |
| 1. | Первенство АОУДО «ФСК» по баскетболу «Рождественские встречи» | декабрь | АОУДО «ФСК» | углубленный | АОУДО «ФСК» |
| Городские | | | | | |
| 1. | Соревнования по стритболу, посвященные Дню Победы в ВОВ | май | АОУДО «ФСК» | углубленный | ОФКиС администрации города Алатыря, АОУДО «ФСК» |
| 2. | Соревнования по стритболу, посвященные Дню физкультурника | август | АОУДО «ФСК» | углубленный | ОФКиС администрации города Алатыря, АОУДО «ФСК» |
| 3. | Соревнования по стритболу, посвященные Дню города | август | АОУДО «ФСК» | углубленный | ОФКиС администрации города Алатыря, АОУДО «ФСК» |
| Республиканские | | | | | |
| 1. | Баскетбольный юношеский турнир городов Поволжья, посвященный памяти тренера-преподавателя С.И.Филатова | октябрь - ноябрь | МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп» | углубленный | Минспорта Чувашии, Федерация баскетбола Чувашской Республики |

| | | | | | |
|----|--|---|---------------|-------------|--|
| 2. | Первенство Чувашской Республики по баскетболу среди юношей и девушек | по календарному плану Минспорта Чувашии | по назначению | углубленный | Минспорта Чувашии, Федерация баскетбола Чувашской Республики |
| 3. | Турнир по баскетболу на призы Президента Федерации баскетбола Чувашской Республики | октябрь | по назначению | углубленный | Федерация баскетбола Чувашской Республики |

Российские

| | | | | | |
|----|--|--|---------------|-------------|--|
| 1. | Всероссийские массовые соревнования по уличному баскетболу «Оранжевый мяч» | по календарному плану Минспорта России | по назначению | углубленный | Минспорта России, Минспорта Чувашии, Федерация баскетбола Чувашской Республики |
|----|--|--|---------------|-------------|--|

3.1.10. Методика и содержание работы по предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней являются:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находится в готовности совершать двигательные действия.

Методические материалы по предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней.

Творчество как никакая эмоциональной сферы, поэтому при организации двигательной деятельности главным условием выступает создание благоприятной эмоциональной атмосферы. Для этого тренер-преподаватель должен быть доброжелательным, справедливо оценивать действия обучающихся, использовать разнообразные средства и методы, различный инвентарь, оптимально сочетать изученные и новые упражнения, включать в занятия самостоятельную работу, взаимооценивание.

Для развития креативности детей педагогу необходимо соблюдать некоторые правила:

- учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;
- не сдерживать инициативы детей;
- не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;
- не спешить с вынесением оценочных суждений.

На стадии закрепившихся умений программного материала рекомендуется подключить упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.

3.1.11. Методика и содержание работы по предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней являются:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

Методические материалы по предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней.

3.1.12. Методика и содержание работы по предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней являются:

- знание особенностей развития спорта в субъекте Российской Федерации.

Методические материалы по предметной области «национальный региональный компонент» для базового и углубленного уровней.

Развитие избранного вида спорта в Чувашской Республике, выдающиеся спортсмены Чувашской Республики, спортивные традиции, региональные виды спорта.

3.1.13. Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней являются:

- развитие у юных спортсменов умения развивать профессионально необходимые физические качества в плавании;
- развитие у юных спортсменов умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Методические материалы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней.

Баскетбол подразумевает быстрый темп игры, который требует от игроков определённых знаний и способностей реализовывать их быстро и качественно.

5 основных навыков в баскетболе, которыми необходимо овладеть юным спортсменам.

1. Дриблинг (видение мяча) является важным навыком для всех баскетболистов, так как он позволяет правильно двигаться, маневрировать среди защитников противоположной команды и отдавать пас на площадке. Кроме того, дриблинг нужно выполнять одинаково хорошо обеими руками.

2. Меткий бросок. Для того чтобы набрать очки в баскетболе, вам нужно забрасывать мяч в корзину. Вы должны уметь правильно держать и метко бросать мяч в кольцо, избегая при этом защитников. Надлежащий выстрел требует правильной стойки и точного прицеливания. Обязательно научитесь четко выполнять штрафные броски и попадать в корзину в прыжке.

3. Умение быстро бегать, сильно пригодится вам в баскетболе, так как за время матча баскетболисты часто переходят от защиты к нападению и наоборот. Чем выше ваша скорость, тем вам легче будет обыгрывать защитников во время атаки на корзину соперников. Играя в защите, вы регулярно будете бегать за противником, особенно во время быстрых прорывов.

4. Способность отдать отличный пас в баскетболе - еще один важный навык, которым должен владеть каждый баскетболист. Вы помните, что баскетбол - это командный вид спорта, который включает в себя поиск партнера, открытого для выстрела. Грамотные передачи являются важной частью баскетбольной команды.

5. Последний базовый навык баскетбола, это прыжки, по которым можно понять насколько хорошо играет баскетболист. Умение прыгать высоко вам пригодится во время розыгрыша спорного броска в начале матча, а иногда и при попытке поймать пас. Высокие прыжки в обороне помогут вам заблокировать выстрел, а при нереализованной атаке подобрать мяч у корзины соперников.

3.1.14. Методика и содержание работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней являются:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию;
- развитие у юных спортсменов умения использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение юными спортсменами навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Методические материалы по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней.

В баскетболе предусмотрено следующее спортивное и специальное оборудование:

1. Два щита. Должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно – закаленного небьющегося стекла). Размеры щитов должны быть: 1,80 метров (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 метров (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 метров от поверхности площадки. Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник следующим образом (внешние размеры прямоугольника – 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали; верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца), все линии должны быть нанесены следующим образом (белым цветом, если щит прозрачный; черным цветом во всех остальных случаях; шириной 5 см).

2. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет; металлический прутوك кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм, на нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток, такие, чтобы не допускать травмы пальцев; приспособления для крепления сеток к кольцу не должны иметь острых краев и щелей, чтобы пальцы игрока не могли в них попасть; кольцо должно крепиться к конструкции щита так, чтобы никакое усилие, прикладываемое к кольцу, не передавалось непосредственно на щит.

3. Сетки. Они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см; сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; застревания мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

4. Мяч. Мяч должен иметь форму сферы и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами). Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 метров, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 метров и не более чем около 1,40 метров, измеренную до верхней поверхности мяча.

Техническое оборудование.

5. Игровые часы и секундомер. Секундометрист должен быть обеспечен игровыми часами и секундомером. Игровые часы должны использоваться для отсчета времени периодов игры и перерывов между ними и должны быть расположены так, чтобы их могли отчетливо видеть все, кто связан с игрой. Для отсчета времени затребованных перерывов должен использоваться секундомер, но не игровые часы. Если основные игровые часы располагаются над центром игровой площадки, то они должны дублироваться табло, располагающимися по обеим лицевым сторонам игровой площадки на высоте достаточной, чтобы быть отчетливо видимыми всеми, кто связан с игрой. Каждое из этих табло должно показывать счет и оставшееся время игры.

6. Устройство отсчета тридцати секунд. Оператор тридцати секунд должен быть снабжен устройством отсчета тридцати секунд. Табло устройства тридцати секунд должны быть расположены

на щите и позади щита на расстоянии 30-50 см, или помещены на полу в двух метрах за каждой лицевой линией. Если имеется четыре табло, то они должны быть расположены во всех 4-х углах за игровой площадкой. Если имеется только два табло, то они должны быть размещены в углах за игровой площадкой по диагонали, причем одно из них должно находиться в 2 метрах от боковой линии справа от судейского стола. Табло устройства тридцати секунд должны быть отчетливо видны каждому, кто связан с игрой.

Необходимо иметь оборудование, по крайней мере, для двух сигналов с различным очень громким звучанием: один – для секундометриста и секретаря. Для секундометриста он должен звучать автоматически и указывать на окончание половины, периода и игры. Для секретаря и Секундометриста сигнал должен работать в ручном режиме, когда необходимо привлечь внимание судей при затребованных перерывах, заменах и др. случаях, в том числе когда прошло 50 секунд с момента предоставления затребованного перерыва или в случае ситуации «исправляемой ошибки» и: один – для оператора 30-ти секунд, который должен звучать автоматически, указывая на окончание 30 секунд. Оба сигнала должны быть достаточно мощными, чтобы быть легко услышанными в условиях шума.

8. Табло счета. Должно иметься табло счета, отчетливо видимое каждому, кто связан с игрой, включая зрителей.

9. Протокол. Для всех основных официальных соревнований, проводимых ФИБА, должен использоваться протокол, утвержденный Международной Федерацией баскетбола.

10. Указатели фолов игрока. В распоряжении секретаря должны быть следующие указатели: белого цвета с размерами цифр минимум 20 см в высоту и 10 см в ширину; для игр продолжительностью 2x20 минут с цифрами от 1 до 5 (цифры от 1 до 4 – черного цвета, цифра 5 – красного цвета); для игр продолжительностью 4x12 минут с цифрами от 1 до 6 (цифры от 1 до 5 – черного цвета, цифра 6 – красного цвета).

11. Указатели фолов команды. В распоряжении секретаря должны быть два указателя фолов команды: красного цвета с размерами: минимум 20 см в ширину и 35 см в высоту, изготовленные таким образом, чтобы с секретарского столика их было отчетливо видно каждому, кто связан с игрой. Индикатор фолов команды. Во время игры в баскетбол должно быть соответствующее устройство для показа количества командных фолов. Это устройство должно останавливаться на количестве фолов команды: 8 в половине игры – для игр 2x20 минут и 5 в периоде игры – для игр 4x12 минут, указывающем на то, что команда достигла определенного статуса наказания.

Оборудование и инвентарь для основных и официальных соревнований ФИБА (Олимпийские турниры; Чемпионаты Мира для мужчин, женщин, мужчин 22 лет и моложе, юниоров, юниорок; Чемпионаты Континентов для мужчин, женщин, мужчин и женщин 22 лет и моложе).

Все зрители должны сидеть на расстоянии не менее пяти метров от внешнего края ограничивающих линий игровой площадки.

Игровая площадка должна быть изготовлена из дерева, выделена ограничивающими линиями шириной 5 см, выделена дополнительной ограничительной линией, резко

контрастирующего цвета и шириной (2 метра). Эта линия должна быть одного цвета с центральным кругом и ограниченными зонами. Оснащена четырьмя приспособлениями для протирки игровой площадки, по два на каждой половине.

Щиты должны быть изготовлены из закаленного безопасного стекла.

Мяч должен быть изготовлен из кожи и одобрен ФИБА. Организаторы должны обеспечить команды, для разминки перед игрой, по крайней мере, 12 мячами, изготовленными одинаковым способом.

Освещение игровой площадки должно быть не менее 1500 Люкс. Уровень освещенности измеряется на высоте 1,5 метров от поверхности игровой площадки. Освещение должно отвечать требованиям телевидения.

3.2. Рабочие программы по предметным областям:

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ БАЗОВОГО УРОВНЯ «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

| № | Разделы (Тема) | 1 год/ часов | 2 год/ часов | 3 год/ часов | 4 год/ часов | 5 год/ часов | 6 год/ часов |
|---------------|---|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 1. | Знание истории развития спорта | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 2. | Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 3. | Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 4. | Знания, умения и навыки гигиены | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 |
| 5. | Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 6. | Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 7. | Знание основ здорового питания | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 8. | Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| Итого: | | 25 | 25 | 40 | 40 | 42 | 46 |

«Общая физическая подготовка»

| № | Тема | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды | 6 | 7 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| 2. | Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие | 6 | 7 | 9 | 9 | 10 | 10 |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3. | Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта | 7 | 7 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| 4. | Формирование двигательных умений и навыков | 7 | 7 | 9 | 9 | 9 | 10 |
| 5. | Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений | 6 | 6 | 8 | 8 | 9 | 10 |
| 6. | Формирование социально-значимых качеств личности | 6 | 6 | 8 | 8 | 9 | 10 |
| 7. | Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе) | 6 | 6 | 8 | 8 | 9 | 10 |
| 8. | Приобретение навыков проектной и творческой деятельности | 6 | 6 | 8 | 8 | 9 | 10 |
| | Итого: | 50 | 52 | 70 | 70 | 75 | 80 |

«Вид спорта»

| № | Тема | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|----|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных. Выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 | 9 |
| 2. | Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта | 5 | 5 | 6 | 6 | 8 | 9 |
| 3. | Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 9 |
| 4. | Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| 5. | Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| 6. | Знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом | 5 | 5 | 7 | 7 | 7 | 8 |
| 7. | Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных | 4 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | мероприятиях | | | | | | |
| 8. | Знание основ судейства по избранному виду спорта | 4 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| | Итого: | 38 | 40 | 54 | 54 | 60 | 67 |

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ ДЛЯ БАЗОВОГО УРОВНЯ

«Различные виды спорта и подвижные игры»

| № | Тема | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 7 |
| 2. | Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 3. | Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 4. | Приобретение навыков сохранения собственной физической формы | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| | Итого: | 18 | 18 | 20 | 20 | 20 | 25 |

«Развитие творческого мышления»

| № | Тема | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Развитие изобретательности и логического мышления | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 2. | Развитие и умение решать и объяснять ход решения поставленной задачи | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| 3. | Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| | Итого: | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 18 |

«Хореография и (или) акробатика»

| № | Тема | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Умение определять средства музыкальной выразительности | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | |
|----|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | упражнений | | | | | | |
| 4. | Приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Итого: | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

«Национальный региональный компонент»

| № | Тема | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|----|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. | Знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| | Итого: | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |

«Специальные навыки»

| № | Тема | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками | 6 | 5 | 8 | 8 | 9 | 8 |
| 2. | Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта | 6 | 5 | 8 | 8 | 9 | 8 |
| 3. | Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Итого: | 17 | 15 | 24 | 24 | 26 | 24 |

«Спортивное и специальное оборудование»

| № | Тема | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 2. | Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 |
| 3. | Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 |
| | Итого: | 16 | 13 | 17 | 17 | 17 | 19 |

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

| № | Тема | 1 год | 2 год |
|----|---|-----------|-----------|
| 1. | Знание истории развития избранного вида спорта | 7 | 8 |
| 2. | Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни | 7 | 8 |
| 3. | Знание этических вопросов спорта | 7 | 9 |
| 4. | Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил | 8 | 8 |
| 5. | Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований | 7 | 9 |
| 6. | Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта | 7 | 8 |
| 7. | Знание основ спортивного питания | 7 | 9 |
| | Итого: | 50 | 59 |

«Общая и специальная физическая подготовка»

| № | Тема | 1 год | 2 год |
|----|--|-----------|-----------|
| 1. | Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды | 12 | 17 |
| 2. | Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки | 13 | 16 |
| 3. | Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта | 12 | 16 |
| 4. | Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта | 13 | 16 |
| | Итого: | 50 | 65 |

«Вид спорта»

| № | Тема | 1 год | 2 год |
|----|--|-------|-------|
| 1. | Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта | 11 | 12 |
| 2. | Освоение комплексов специальных физических упражнений | 11 | 12 |
| 3. | Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов | 11 | 13 |
| 4. | Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта | 11 | 13 |

| | | | |
|---------------|--|-----------|-----------|
| 5. | Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта | 11 | 13 |
| 6. | Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства | 11 | 13 |
| 8. | Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях | 10 | 12 |
| Итого: | | 76 | 88 |

«Основы профессионального самоопределения»

| № | Тема | 1 год | 2 год |
|---------------|---|-----------|-----------|
| 1. | Формирование социально-значимых качеств личности | 16 | 18 |
| 2. | Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе) | 16 | 18 |
| 3. | Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессию | 15 | 18 |
| 4. | Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся | 14 | 17 |
| 5. | Приобретение опыта проектной и творческой деятельности | 15 | 17 |
| Итого: | | 76 | 88 |

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ ДЛЯ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ

«Различные виды спорта и подвижные игры»

| № | Тема | 1 год | 2 год |
|---------------|---|-----------|-----------|
| 1. | Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр | 7 | 7 |
| 2. | Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр | 6 | 7 |
| 3. | Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений | 6 | 7 |
| 4. | Приобретение навыков сохранения собственной физической формы | 6 | 8 |
| Итого: | | 25 | 29 |

«Судейская подготовка»

| № | Тема | 1 год | 2 год |
|---------------|--|-----------|-----------|
| 1. | Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике | 7 | 10 |
| 2. | Знание этики поведения спортивных судей | 6 | 10 |
| 3. | Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта | 6 | 9 |
| Итого: | | 19 | 29 |

«Развитие творческого мышления»

| № | Тема | 1 год | 2 год |
|---------------|---|-----------|-----------|
| 1. | Развитие изобретательности и логического мышления | 6 | 6 |
| 2. | Развитие и умение решать и объяснять ход решения поставленной задачи | 6 | 6 |
| 3. | Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия | 6 | 6 |
| Итого: | | 18 | 18 |

«Хореография и (или) акробатика»

| № | Тема | 1 год | 2 год |
|---------------|---|----------|----------|
| 1. | Умение определять средства музыкальной выразительности | 1 | 1 |
| 2. | Умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта | 1 | 1 |
| 3. | Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений | 1 | 1 |
| 4. | Приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации | 1 | 1 |
| Итого: | | 4 | 4 |

«Национальный региональный компонент»

| № | Тема | 1 год | 2 год |
|---------------|---|----------|----------|
| 1. | Знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации | 5 | 5 |
| Итого: | | 5 | 5 |

«Специальные навыки»

| № | Тема | 1 год | 2 год |
|---------------|---|-----------|-----------|
| 1. | Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками | 9 | 9 |
| 2. | Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта | 9 | 10 |
| 3. | Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений | 8 | 10 |
| Итого: | | 26 | 29 |

«Спортивное и специальное оборудование»

| № | Тема | 1 год | 2 год |
|----|---|-------|-------|
| 1. | Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта | 1 | 9 |

| | | | |
|----|---|----------|-----------|
| 2. | Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование | 1 | 10 |
| 3. | Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования | 1 | 10 |
| | Итого: | 3 | 29 |

3.3. Объемы учебных нагрузок:

| N п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы |
|-------|---|--|--|
| 1. | Обязательные предметные области | | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 | 10 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 20 | - |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | 10 |
| 1.4. | Вид спорта | 15 | 15 |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - | 15 |
| 2. | Вариативные предметные области | | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5 | 5 |
| 2.2. | Судейская подготовка | - | 5 |
| 2.3. | Развитие творческого мышления | 5 | 5 |
| 2.6. | Национальный региональный компонент | 6 | 6 |
| 2.7. | Специальные навыки | 5 | 5 |
| 2.8. | Спортивное и специальное оборудование | 5 | 5 |

3.4. Методические материалы

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера-преподавателя, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

Индивидуальный учебный план

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов, связанных с участием в соревнованиях).

Методические материалы для обучения и совершенствования техники и тактики в баскетболе

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЮ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

| Технический прием | Анализ техники | Методика обучения | Характерные ошибки |
|-----------------------------|---|--|---|
| Стойки | <p>Стойка готовности: ноги находятся на ширине плеч при незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Стопа впередистоящей ноги направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону. Колени незначительно согнуты, масса тела равномерно распределена на обе стопы; туловище прямое, слегка наклонено вперед; голова поднята; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.</p> <p>Стойка игрока, владеющего мячом: то же, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу; основания ладоней направлены назад. Мяч удерживается подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). 2. Выполнение стойки готовности на месте. 3. Выполнение стойки готовности после бега, прыжков на месте. 4. Выполнение стойки готовности по сигналу преподавателя после старта из различных положений. <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). 2. И.П.- стойка готовности, мяч лежит перед занимающимся: присесть, наложить кисти на мяч сзади-сверху, затем прийти в стойку игрока, владеющего мячом. 3. То же, но: поднять мяч к груди, к голове, над головой, завести его за голову, отвести в сторону. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги. 2. Масса тела перенесена на носки или пятки. 3. Согнутая спина, опущенная вперед голова. <ol style="list-style-type: none"> 1. Пальцы сомкнуты, ладони касаются мяча или удерживаются кончиками пальцев. 2. Большие пальцы сильно отведены в стороны. 3. Локти прижаты к туловищу. |
| 2.Перемещения | <p>Бег лицом вперед (специфический бег баскетболиста): Характерно упругая постановка ног с полной стопы. Она осуществляется мощным толчком выставленной вперед ноги в сторону, противоположную предыдущему направлению движения, туловище наклоняется в сторону вновь избранного направления.</p> <p>Бег лицом вперед (легкоатлетический бег): Игрок стремится мгновенно развить максимальную скорость для обыгрыша соперника. Короткие ударные беговые шаги, выполняемые с носка и с максимальной частотой; сильно наклоненное вперед туловище; ритмичная работа согнутых в локтях рук в такт с работой ног.</p> <p>Бег спиной вперед: Частая постановка стоп с носка; смещение тела в противоположную от направления перемещения сторону; движение согнутых в локтевых суставах рук в переднезаднем направлении.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). 2. Передвижение изучаемым способом по прямой и с изменением направления движения по разметке площадки. 3. То же, со сменой направления и с чередованием способов передвижения на отдельных участках дистанции по ориентирам. 4. То же, но меняя направления и способы передвижения по сигналам преподавателя. 5. То же, но со сменой скорости передвижений на отдельных участках площадки. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Прямые ноги или отсутствие наклона туловища вперед. 2. Одноименное движение рук и ног. 3. Бег на носках или с пятки. 4. При передвижении спиной вперед - прямое положение туловища и головы. |
| 3. Остановка прыжком | <p>Отталкивание осуществляется толчком правой или левой ноги. В безопорном положении игрок ловит мяч и приземляется на обе ноги одновременно. Плечи и туловище в полете отводятся несколько назад.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приёме (показ, рассказ). 2. Выполнение остановок с места с хлопком (имитация ловли мяча). 3. То же, но в ходьбе. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаточно сгибаются ноги при приземлении. 2. Узкая постановка ног при приземлении. 3. Слишком высокий |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | <p>Приземление осуществляется на всю стопу. В момент приземления ноги активно сгибаются в коленном суставе для гашения скорости движения. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги. Принимается устойчивое положение.</p> | <p>4. То же, но в медленном беге. 5. То же, но по сигналу преподавателя. 6. Партнер держит мяч на уровне пояса, другой стоит на расстоянии 1м., левая (правая) нога впереди, отталкиваясь левой (правой), в безопорном положении снимает мяч, выполняет остановку. 7. То же, но в ходьбе. 8. То же, но в медленном беге. 9. То же, но партнер подбрасывает мяч. 10. То же, но после набрасывания мяча. 11. То же, после собственного набрасывания.</p> | <p>прыжок. 4. После приземления потеря равновесия, сильный наклон туловища вперед.</p> |
| <p>4. Остановка двумя шагами</p> | <p>Отталкивание осуществляется толчком левой (правой) ноги. В безопорном для правой (левой) ноги положении ловится мяч; правая (левая) нога приземляется на пятку с перекатом на всю стопу; левая (правая) делает короткий стопорящий шаг на всю стопу. Вес тела переносится на сзади стоящую ногу; ноги согнуты, туловище держится прямо. Мяч удерживается на уровне пояса, локти расставлены.</p> | <p>1. Создание целостного представления об изучаемом техническом приеме (показ, рассказ). 2. Выполнение остановок с места с хлопком (имитация ловли мяча). 3. То же, но в ходьбе. 4. То же, по сигналу в ходьбе. 5. То же, но в медленном беге. 6. То же, но по сигналу в медленном беге. 7. То же, но с поворотом вперед, назад. 8. То же, но партнер держит мяч на уровне пояса, с места на расстоянии 1м., левая нога впереди, отталкиваясь, в безопорном положении снимает мяч, выполняет остановку. 9. То же, но после ходьбы. 10. То же, но в медленном беге. 11. То же, но партнер подбрасывает мяч. 12. То же, но после набрасывания мяча.</p> | <p>1. Недостаточно согнуты ноги. 2. Потеря равновесия, узко ставятся ноги. 3. Туловище сильно наклоняется вперед. 4. Отрывается сзади стоящая нога. 5. Перенос веса тела на впереди стоящую ногу. 6. Мяч не укрывается туловищем от соперника. 7. Повороты на впереди стоящей ноге.</p> |
| <p>5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте</p> | <p>Перед ловлей игрок переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу, колени согнуты, туловище наклонено вперед, руки выпрямлены по направлению к летящему мячу, пальцы образуют «воронку» - большие пальцы направлены друг на друга, а остальные широко расставлены вперед-вверх. Как только мяч касается пальцев, происходит одновременное сгибание рук в лучезапястных и локтевых суставах, а ног - в коленных (амортизирующее движение). Мяч подтягивается к животу, локти опущены, а тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Передача двумя руками от груди - самая распространенная в баскетболе. Этим способом пользуются для передачи мяча на близкие (до 5-6м.) расстояния. Исходным положением служит конечное положение при ловле мяча. Засчет переноса веса тела на впереди стоящую ногу, резкого</p> | <p>1. Обучение ловли и передачи мяча происходит одновременно. 2. Создать целостное представление об изучаемом приеме (показ, рассказ). 3. Имитация ловли и передачи мяча. 4. Ловля мяча, подброшенного вверх над собой. 5. Ловля мяча, отскочившего от пола. 6. Ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока. 7. Правильно наложить руки на мяч, лежащий на полу и поднять его. 8. Передача мяча партнеру из рук в руки. 9. Передача мяча партнеру на расстоянии 3м. 10. То же на расстоянии 5-6м. 11. Ловля и передача мяча с вышагиванием.</p> | <p>1. Мяч касается ладоней. 2. Руки не вытягиваются навстречу мячу. 3. Отсутствует амортизирующее движение руками. 4. Сильное отклонение туловища назад при ловле. 5. Несогласованное движение рук и ног. 7. Мяч движется не по кругу при замахе, а останавливается около груди и выталкивается вперед. 8. Неточная передача. 9. Отсутствует обратное вращение при передаче. 10. Нарушение равновесия.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | выпрямления рук вперед происходит передача мяча. | | 11. Отсутствует захлестывающее движение. |
| 6. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении | Передача мяча в движении в игре используется в процессе взаимодействия нападающих при развитии завершении атаки. Ловля мяча производится на удлиненном шаге встречным движением выпрямленных рук в сторону мяча; после обхвата мяча кистями с окончанием первого шага и началом второго осуществляется вынос его в И.П. для выполнения передачи. За счет выпрямления рук в локтевых суставах, выталкивающего мяч движения и хлесткого движения кистями производится передача мяча. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (показ, рассказ). 2. Передача мяча в парах в ходьбе (3-5м). 3. То же, но в медленном беге. 4. То же, но в беге. 5. То же, но с увеличением расстояния (5-9м). 6. Передача мяча в ходьбе в тройках. 7. То же, но в беге. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Первая передача мяча производится в шаге. 2. В движении с мячом делается более 2-х шагов. 3. Руки полностью не выпрямляются в локтевых суставах. 4. Движение вперед производится боком. |
| 7. Ведение мяча на месте | <p>Ведение используется для маневрирования с мячом по площадке, для организации быстрого прорыва, других командных и групповых взаимодействий.</p> <p>Различают два способа ведения: высокое и низкое. Его разновидностями является: ведение по прямой, с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча. Сначала изучается высокое ведение на месте. Исходное положение - ноги согнуты в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; туловище слегка наклонено вперед, голова держится прямо. Если ведение происходит правой (левой) рукой, то впереди стоит левая (правая) нога. Игрок встречает отскочивший от площадки мяч широко расставленными пальцами выставленной вниз руки. Затем, как бы уступая мячу, он сгибает руку, сопровождая его вверх до уровня пояса, и вновь пружинистым толчком кисти посылает вертикально вниз.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 2. Из И.П. полуприсед ударным движением поднять мяч с пола до положения высокого ведения. 3. То же, но левой в положение низкого ведения. 4. Из И.П. седа ударным движением поднять мяч с пола до положения высокого ведения. 5. То же, но левой в положение низкого ведения. 6. Из И.П. лежа ударным движением поднять мяч с пола до положения высокого ведения. 7. То же, но левой в положение низкого ведения. 8. Высокое и низкое ведение мяча на месте правой и левой руками. 9. Ведение мяча с изменением высоты отскока по сигналу. 10. То же с переводом в другую руку. | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шлепанье» по мячу раскрытой ладонью. 2. Сильное сгибание руки в локтевом суставе - высокий отскок мяча. 3. Туловище сильно наклонено вперед, взгляд направлен на мяч. 4. Ноги недостаточно согнуты. 5. Мяч ударяется перед собой. |
| 8. Ведение мяча в движении по прямой | Применяется, когда на пути дриблера нет соперников или они находятся на значительном расстоянии. При ведении мяча в движении необходимо сместить кисть назад, посылая мяч вперед. Для того, чтобы вести мяч бегом, необходимо больше сместить кисть назад. Величина угла, под которым мяч посылается в площадку и частоты толчков зависит от скорости передвижения. Чем острее этот угол, тем быстрее скорость передвижения. Туловище слегка наклоняется вперед, а свободная от мяча рука, согнутая в локте, выставляется вперед - в сторону, чтобы закрыть мяч от соперника. Мяч необходимо вести без зрительного контроля. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (показ, рассказ). 2. Ведение мяча на месте с акцентом на длительное сопровождение кистью. 3. Ведение мяча шагом правой (левой) рукой. 4. То же в медленном беге. 5. То же, увеличивая скорость передвижения. 6. Сочетание ведения мяча с другими приемами техники. | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шлепанье» по мячу раскрытой ладонью. 2. Сильное сгибание руки в локтевом суставе - высокий отскок мяча. 3. Туловище сильно наклонено вперед, взгляд направлен на мяч. 4. Ноги недостаточно согнуты. 5. Мяч ударяется перед собой. |
| 9. Ведение мяча с изменением | Ведение мяча с изменением направления и скорости осуществляется исходя из положения накладываемой кисти на верхнюю поверхность мяча и | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 2. Ведение мяча в ходьбе. | <ol style="list-style-type: none"> 1. «Шлепание» по мячу. 2. Недостаточное смещение кисти на мяче. |

| | | | |
|---|---|--|---|
| направлен ия и скорости | угла выталкивания мяча в пол. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Ведение мяча в медленном беге. 4. Изменение скорости в заранее обусловленном месте. 5. То же по звуковому и зрительному сигналу. | <ol style="list-style-type: none"> 3. Неправильный выбор угла отскока мяча. 4. Опускание свободной руки вниз. |
| 10. Бросок мяча одной рукой от плеча с места | <p>Этот способ броска используется для атаки кольца со средних и дальних дистанций, а также при выполнении штрафных бросков. В исходном положении игрок выставляет вперед ногу одноименную бросающей руке. Взгляд направлен в сторону кольца.</p> <p>Мяч выносится вверх чуть выше лба с одновременным сгибанием ног в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.</p> <p>Вес тела переносится на сзади стоящую ногу. Локоть бросающей руки «смотрит» на кольцо. Мяч лежит на фалангах пальцев, другая рука поддерживает мяч сбоку. Ноги разгибаются энергично во всех суставах, одновременно разгибается бросающая рука, сначала в локтевом, затем в лучезапястном суставах.</p> <p>Рука, поддерживающая мяч не участвует в броске, кисть бросающей руки выполняет захлестывающее движение, придает обратное вращение мячу и он по траектории посылается в корзину.</p> <p>Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Бросающая рука выпрямляется полностью, но сразу не опускается, а сопровождает мяч до тех пор, пока он не попадет в корзину. Затем игрок возвращается в исходное положение. Вес тела распределяется на обе ноги.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 2. Имитация выноса мяча вверх. 3. Имитация выноса и броска. 4. Бросок мяча над собой вверх. 5. Бросок мяча в парах по траектории. 6. Бросок мяча в кольцо стоя у щита справа под углом 45 градусов на расстоянии 1 м. 7. То же слева. 8. То же по центру. 9. То же, но расстояние увеличивается до 4 м. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Мяч лежит на ладони, а не на фалангах пальцев. 2. Мяч при замахе остается у лба. 3. Локти направлены вниз и широко разводятся в стороны. 4. Несогласованная работа рук и ног. 5. Потеря равновесия при броске. 6. Бросающая рука полностью не выпрямляется, сразу опускается. 7. Отсутствие захлестывающего движения кистью. |
| 11. Бросок мяча в движении (после ведения на два шага) | <p>Этот способ броска - один из самых распространённых в современном баскетболе. Применяется для атаки кольца после прохода под щит с ведением и броском одной рукой сверху (снизу).</p> <p>Если игрок после прохода под щит с ведением с ведением намеривается выполнить бросок в движении правой рукой, он должен поймать мяч в безопорном положении под правую ногу, делающую длинный стелющийся шаг, затем он выполняет второй, короткий, стопорящий шаг и, приземляясь на левую ногу сильно и быстро отталкивается почти вертикально вверх, делая при этом энергичный мах бедром правой ноги.</p> <p>Во время прыжка игрок выносит мяч вверх и перекладывает его на кисть правой руки. В наивысшей точке прыжка бросающая рука полностью выпрямляется, чтобы приблизить мяч к цели и мягко выталкивает кистью мяч в</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 2. Бросок мяча, стоя справа под углом 45 градусов на расстоянии 1 м. после толчка левой (правой) ногой и маха правым (левым) бедром. 3. Бросок с расстояния 3 м. после снятия мяча с руки партнёра (безопорное положение) под правую ногу, шаг левой ногой и мах правым бедром. 4. То же в ходьбе. 5. То же в медленном беге. 6. То же после ведения. 7. То же под различными углами к щиту. 8. То же, но на высокой скорости. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Первый шаг направлен вверх, прыжок осуществляется вперед. 2. Размахивание руками с мячом в стороны во время шагов. 3. Неполное выпрямление бросающей руки. 4. Выпуск мяча не в высшей точке прыжка. 5. Жёсткое приземление. |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | <p>направлении цели.</p> <p>Игрок приземляется на обе согнутые ноги в готовности бороться в случае промаха за отскочивший мяч.</p> | | |
| 12. Бросок мяча одной рукой в прыжке | <p>Бросок мяча одной рукой в прыжке - самый распространённый в современном баскетболе. Этим способом атакуют корзину с близких, средних и дальних дистанций. Он выполняется как с места, так и после остановки.</p> <p>С места - носки ног находятся на одной линии или нога, одноимённая бросающей руке, выставлена немного вперед. Отталкиваясь вертикально вверх, игрок выносит мяч над головой и перекладывает на кисть бросающей руки. При этом локоть направлен на корзину.</p> <p>Другая рука поддерживает мяч сбоку. Зависнув, игрок снимает её с мяча и полностью выпрямляет бросающую руку вверх - вперед, а кисть продолжает описывать максимально возможную дугу. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 2. Принятие исходного положения перед броском (постановка ног). 3. Отработка фазы прыжка с акцентом на правильный вынос мяча в исходное положение. 4. Обучение умению зависать и выполнять бросок в безопорном положении, отталкиваясь от гимнастической скамейки. 5. Передача мяча в прыжке с высокой траекторией. 6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния. 7. То же со средней дистанции. 8. То же после ловли, ведения. 9. То же с дальней дистанции. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Локоть бросающей руки направлен в сторону. 2. Неумение зависать. 3. Мяч выпускается до того, как игрок достигает наивысшей точки прыжка. 4. Мяч выпускается с руки не через указательный палец. |
| 13. Финты | <p>Финт - обманное движение. Оно состоит из 2-х частей: ложного и истинного. Ложное - для того, чтобы вывести защитника из равновесия, а истинное выполняется намного быстрее.</p> <p>Финт «на проход-проход». Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.</p> <p>Финт «на проход-бросок». Игрок делает шаг левой ногой вправо, если защитник среагирует, игрок возвращает левую ногу в исходное (устойчивое) положение и производит бросок с места или в прыжке.</p> <p>Финт «на бросок-проход». Игрок прицеливается для броска, вызывая защитника на движение вперед, затем быстро опускает мяч, закрывая его туловищем, производит плотную мимо защитника и атакует кольцо.</p> | <p>При обучении главное внимание должно быть направлено на правдоподобие движений финта. Особенностью изучения финтов является обязательное наличие защитника.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создать целостное представление об изучаемом приеме (рассказ, показ). 2. Расстановка в исходное положение для выполнения финта. 3. Имитация финта. 4. Финт с пассивным защитником. 5. Финт с полупассивным защитником. 6. Финт с активным защитником. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ложное движение неправдоподобно. 2. Истинное движение пассивное. |

Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности.

Одаренность – явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т.д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета – спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий – спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развития утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты – могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

Спортивные машины - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

Узкие специалисты, блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

Богатыри. Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

Артисты – особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссирование). Главный интерес в деле – не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже – чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

Атомные станции. Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от

собственных действий – другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, сожжет быть проявлением ненасытной любви к своему делу выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

Ваньки-встаньки. Энергичен, улыбчив, быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

Каскадеры. Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

Вундеркинды. Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

Самородки. Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности – физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка оставляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае – тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая систем развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

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

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

- принцип комплексного оценивая. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

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

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

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

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

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социокультурных и др.)

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

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

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

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

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

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающихся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от

исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

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

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

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны быть сертифицированы и соответствовать всем мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются воспитанники, отнесенные к основной медицинской группе и допущенные врачом к спортивным занятиям; прошедшие инструктаж по мерам безопасности в соответствии с Инструкциями по охране труда учащихся АОУДО «ФСК», имеющие соответствующую экипировку: спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера; избегать столкновений; соблюдать заданный интервал и дистанцию. Тренировочные занятия преимущественно должны иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки пловцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный,

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Групповой метод.

При групповом методе отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу (например, прыжки со скакалкой) или поочередно по одному, по два (упражнения на тренажерах и т. п.) самостоятельно. Потом производится смена мест занятий. Тренер-преподаватель обычно находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание, требующее помощи и страховки. Работой других.

Индивидуальный метод.

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся в спортивной школе. Тренер-преподаватель обязательно контролирует выполнение заданий. Индивидуальные задания дают и на дом, например разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений - со скакалкой, с обручем и т. д. Профессиональная ориентация обучающихся. В системе профильного обучения большую роль играет профессиональная ориентация воспитанников. Правильный выбор профессии выпускниками детско-юношеских спортивных школ предполагает наличие профессиональной пригодности, которую можно определить как соответствие личных интересов, склонностей и способностей школьника требованиям профессии. В практической работе ДЮСШ по профессиональной ориентации особенно актуальны вопросы: как оказать помощь учащимся в профессиональном самоопределении, как определить их склонности и способности, как грамотно вести профориентационную работу с учащимися. Очевидно, что разнообразная и целенаправленная профориентационная работа способствует формированию устойчивого интереса к вузу и помогает выпускникам школ сделать правильный выбор профессии.

Мотивация при выборе профессии имеет существенное значение. Мотивация представляет собой «сплав» движущих сил поведения в виде потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов. Она - стержень личности, к которому «стягиваются» такие ее свойства, как направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции, волевые качества и другие социально-психологические характеристики. Воспитательная работа осуществляется по направлениям.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

1. Общественно - патриотическое направление:

- 1.1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
- 1.2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта (согласно годовому плану проведения мероприятий.)
- 1.3. Принимать активное участие в районных мероприятиях (Кросс Наций, осенних и весенних кроссах).

2. Работа с родителями:

- 2.1. Работа родительских комитетов на отделениях.
- 2.2. Родительские собрания по группам.
- 2.3. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно - просветительское направление:

- 3.1. Экскурсии по городу (музей, кремль), в другие населённые пункты.
- 3.2. Посещение театра, кино.
- 3.5. Традиционные мероприятия в группе (день рождения).

4. Нравственно- правовое направление:

- 4.1. Беседы о культуре поведения.
 4.2. Беседы в рамках программы « Подросток закон».
 4.3. Беседы о профилактике ДТП.

5. *Индивидуальная беседа с воспитанниками.*

6. *Бережное отношение к спортивному инвентарю* Программа включает в себя:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися.
- профессиональную ориентацию обучающихся. научную, творческую, исследовательскую работу.
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных. Творческих и иных мероприятий.
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами.
- организацию посещения фильмов на спортивную тему.

Таблица 7

| Разделы плана | Содержание работы | Сроки |
|--------------------------------|--|----------------|
| Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки | В течение года |
| | Участие в субботниках | |
| | Помощь в оформлении наглядной агитации | |
| Нравственное воспитание | Состояние и развитие спорта в России | Сентябрь |
| | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов | Ноябрь |
| | Беседа с детьми по профилактике беспризорности | Январь |
| | Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» | Март |
| | Поход | Сентябрь |
| Эстетическое воспитание | Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований | В течение года |
| | Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» | Апрель |
| | Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований | В течение года |
| | Беседа «Красота тела и души» | В течение года |
| | Акция «Мы за здоровый образ жизни» | В течение года |
| | Экскурсия | В течение года |
| Безопасность жизнедеятельности | Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке» | В течение года |
| | Инструктаж по технике безопасности ПДД | В течение года |
| | Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта» | В течение года |
| | Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами» | В течение года |
| | Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время» | В течение года |
| | Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» | В течение года |
| Работа с одаренными детьми | Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня | В течение года |

| | | |
|---------------------------|--|-----------------------|
| | согласно календарю спортивно-массовых мероприятий (все группы) | |
| | Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря | В течение года |
| Работа с родителями | Проведение родительского собрания (все группы) | По мере необходимости |
| | Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости) | По мере необходимости |
| Профориентационная работа | Встреча с интересным человеком (тренер, спортсмен) | Май |

Участие в соревнованиях.

Спортивная школа ежегодно разрабатывает и утверждает годовой план спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, в котором предусматривается участие в соревнованиях различного уровня в соответствии с календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий.

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости - оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается итоговой аттестацией.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической подготовки, а также степень овладения техникой и тактикой игры, которые должны быть достигнуты занимающимися в том или ином возрасте или на соответствующем этапе занятий.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.
Комплексы контрольно-оценочных средств текущего контроля успеваемости обучающихся.
Текущий контроль обучающихся проводится в течение учебного года тренером-преподавателем за счёт общего времени на освоение соответствующей образовательной области, согласно перечню контрольно-переводных нормативов. Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

Комплексы контрольно-оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.
Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в апреле-мае, согласно перечню контрольно-переводных нормативов:

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (юноши) для отделения баскетбол**

Таблица 16

| Контрольные нормативы | Базовый уровень | | | Углубленный уровень | | | | |
|--|-----------------|------|------|---------------------|------|------|------|------|
| | СОГ | БУ-1 | БУ-2 | БУ-3 | БУ-4 | БУ-5 | УУ-1 | УУ-2 |
| Прыжок в длину с места; см | 160 | 160 | 174 | 190 | 195 | 205 | 210 | 215 |
| Высота подскокам (см) (по Абалакову) | 30 | 30 | 32 | 35 | 38 | 41 | 43 | 44 |
| Бег 20 м (с) | 4,2 | 4,2 | 4,0 | 3,9 | 3,9 | 3,8 | 3,6 | 3,6 |
| Бег 40 с (м) | 4п15 | 4п15 | 5п | 5п20 | 6п15 | 7п | 8п | 8п10 |
| Бег 300 м (для БУ) Бег 600 м (для УУ) Тест Купера | 1,16 | 1,16 | 1,07 | 1,55 | 1,55 | 1,45 | 1,32 | 1,32 |

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке
по годам обучения (юноши) для отделения баскетбол**

Таблица 17

| Контрольные нормативы | Базовый уровень | | | Углубленный уровень | | | | |
|------------------------------------|-----------------|------|------|---------------------|------|------|------|------|
| | СОГ | БУ-1 | БУ-2 | БУ-3 | БУ-4 | БУ-5 | УУ-1 | УУ-2 |
| Передвижения в защитной стойке (с) | 10,1 | 10,1 | 10,0 | 9,8 | 9,0 | 8,7 | 8,5 | 8,3 |
| Скоростное ведение (с, попадания) | 15,0 | 15,0 | 14,9 | 14,7 | 14,2 | 14,0 | 13,9 | 13,5 |
| Передача мяча (с, попадания) | 14,2 | 14,2 | 14,0 | 14,0 | 13,8 | 13,6 | 13,5 | 13,2 |
| Дистанционные броски (%) | 28 | 28 | 30 | 35 | 40 | 45 | 58 | 50 |
| Штрафные броски (%) | - | - | - | - | 48 | 50 | 60 | 70 |

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке
по годам обучения (девушки) для отделения баскетбол**

Таблица 18

| Контрольные нормативы | Базовый уровень | | | Углубленный уровень | | | | |
|--|-----------------|------|------|---------------------|------|------|------|------|
| | СОГ | БУ-1 | БУ-2 | БУ-3 | БУ-4 | БУ-5 | УУ-1 | УУ-2 |
| Прыжок в длину с места; см | 155 | 155 | 160 | 180 | 195 | 205 | 205 | 207 |
| Высота подскокам (см) (по Абалакову) | 28 | 28 | 32 | 35 | 37 | 40 | 41 | 42 |
| Бег 20 м (с) | 4,5 | 4,5 | 4,3 | 4,0 | 3,8 | 3,7 | 3,7 | 3,7 |
| Бег 40 с (м) | 4п | 4п | 4п20 | 5п10 | 6п | 6п25 | 7п | 7п10 |
| Бег 300 м (для БУ) Бег 600 м (для УУ) Тест Купера | 1,20 | 1,20 | 1,15 | 1,00 | 2,10 | 1,55 | 1,40 | 1,37 |

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке
по годам обучения (девушки) для отделения баскетбол**

Таблица 18

| Контрольные нормативы | Базовый уровень | | | Углубленный уровень | | | | |
|------------------------------------|-----------------|------|------|---------------------|------|------|------|------|
| | СОГ | БУ-1 | БУ-2 | БУ-3 | БУ-4 | БУ-5 | УУ-1 | УУ-2 |
| Передвижения в защитной стойке (с) | 10,3 | 10,3 | 10,2 | 10,0 | 9,5 | 9,0 | 8,8 | 8,7 |
| Скоростное ведение (с, попадания) | 15,3 | 15,3 | 15,1 | 15,0 | 14,8 | 14,6 | 14,5 | 14,4 |
| Передача мяча (с, попадания) | 14,5 | 14,5 | 14,4 | 14,3 | 14,1 | 13,9 | 13,8 | 13,6 |
| Дистанционные броски (%) | 28 | 28 | 30 | 35 | 40 | 45 | 48 | 50 |
| Штрафные броски (%) | - | - | - | - | 48 | 50 | 60 | 70 |

Перечень тестов (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Перечень тестов (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры - Ответ**

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- А) 1908 году
- Б) 1911 году**
- В) 1912 году
- Г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион

Олимпийских игр в ... А) плавание

- Б) гиревой спорт
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика**
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую

известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) олиходром

- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин**
- Г) А. Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции**

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора**
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890

- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту 5. метание диска
6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба 9. плавание 10. метание копья
- А) 1,2,3,8,9
 - Б) 3,5,6,8,10
 - В) 1,4,6,7,9
 - Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств

в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

Указания к выполнению контрольных упражнений

Техническая подготовка

1. Передвижение

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

Инвентарь: 3 стойки

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для БУ

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УУ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр. $25^M+4_{\text{поп.}}=21^M$).

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

ОМУ:

1) для БУ

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УУ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр. $30^M+2_{\text{поп.}}=28^M$).

4. Броски с дистанции

Для БУ

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

Фиксируется количество попаданий.

Для УУ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

Физическая подготовка

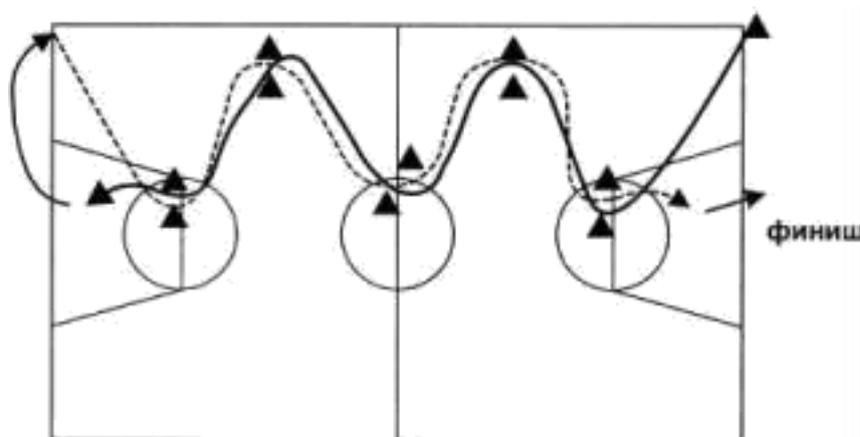
1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

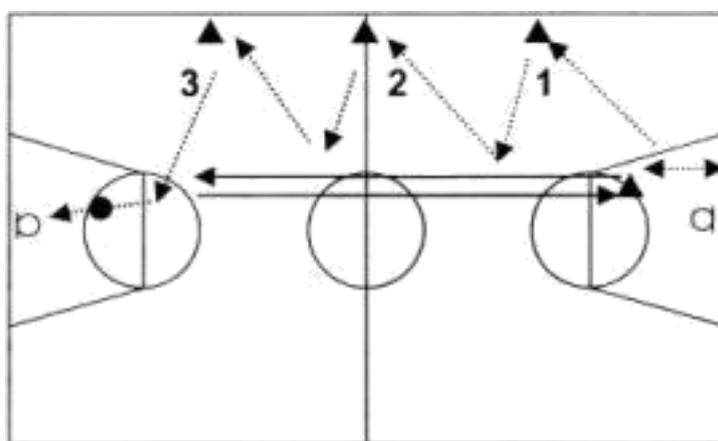
3. Бег 40 с



3. Передачи мяча.

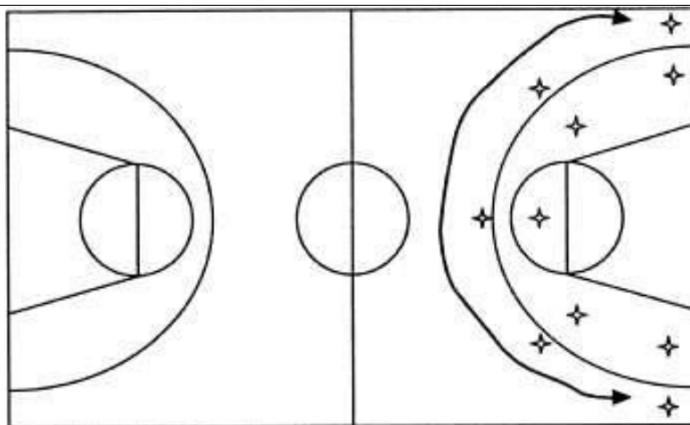
Игрок стоит у лицевой линии. Начинает движение к противоположному кольцу, выполняет передачу помощнику № 1, получает мяч, передает его помощнику № 2 и так же помощнику № 3. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. После подбора мяча повторяет тот же путь к противоположному кольцу. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



4. Броски с дистанции.

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий. Штрафные броски.



5. Штрафные броски.

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер).
Оценивается количество попаданий.

Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

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

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

2. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

3. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-х раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся плаванием. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации и члены

аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе) либо данный обучающийся может быть переведен к другому тренеру-преподавателю.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 368с.
2. Листов С.Я. Спортивные игры на уроках физической культуры и спорта. - М.: СпортАкадемПресс. - 2016.- 58с.
3. Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. 2018.-106с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. Для студ. высш. учеб. заведений/ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 400с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник / под ред. Ю.Д. Железняк - М., Академия, 2014.-256с.
6. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры. 2-е изд. перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 248 с. и ил. (Серия «Физическая культура в школе»).
7. Алачачян Арменак. Не только о баскетболе. - М.: Молодая Гвардия, 2018.
8. Башкин С. Уроки по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
9. Костикова Л. В. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
10. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
11. Чернов С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие - М.: Физическая культура, 2016.

Перечень интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. Консультант Плюс www.consultant.ru:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
 - Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
 - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
 - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
 - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
 - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
 - Приказ Минспорта РФ от 10.04.2013г. №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетболу».
1. <https://minsport.gov.ru/>
2. <http://sport.cap.ru/>