

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 25
29.05.2020г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «Детско-
юношеская спортивная школа
г. Слюдянки»
А.В.Володченко
(приказ №67 от 29.05.2020г.)



**Предпрофессиональная программа
дополнительного образования
(баскетбол)**

срок реализации до 8 лет

Разработчики:

- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки, соответствие должности Млявый И.С.
- тренер-преподаватель по баскетболу МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Слюдянки, без категории Ильенко В.А.

Рецензенты:

- доцент кафедры «Физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин», Педагогический институт, ФБГОУ ВО «ИГУ», канд. педагогических наук Пружинин К.Н.
- заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБОУ ДО ДЮСШ г.Слюдянки Володченко О.В.

**Слюдянка
2020**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	14
3. Методическая часть.....	19
4. План воспитательной и профориентационной работы	47
5. Система контроля и зачетные требования.....	56
6. Перечень информационного обеспечения.....	66

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предпрофессиональная программа дополнительного образования по баскетболу направлена на формирование характерных особенностей подготовки учащихся, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Характеристика избранного вида спорта.

Баскетбол (англ. basket - корзина, ball - мяч) - спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий и т.д. овертайм, до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное.

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

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

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

физического и нравственного воспитания.

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

Отличительные особенности баскетбола:

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

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

- ***Соревновательный характер.*** Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает 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 развить способности 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 учащийся на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у учащихся творческой инициативы.

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

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

В соответствии с ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г., цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение учащихся детей. Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Предпрофессиональная программа по баскетболу разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. №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»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. №114);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся и воспитанников»;
- СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Уставом МБОУ ДО ДЮСШ г.Слюдянки и другими нормативными требованиями.

Настоящая предпрофессиональная программа по баскетболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Настоящая предпрофессиональная программа по баскетболу (далее **Программа**) предназначена для освоения учащимися: **базового уровня сложности - 6 лет; углубленного уровня сложности – 2 года.** Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки к освоению этапов спортивной подготовки (спортивного резерва). Данная Программа может реализовываться организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

Главной целью программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, а так же отбор одаренных детей и создание условий для их физического развития.

Цели по уровням подготовки:

- **Базовый уровень подготовки 1-6 года обучения:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития, освоение основ техники по виду спорта, развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы,

координации, выносливости) и их гармоничное сочетание, отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по баскетболу на углубленном уровне.

- **Углубленный уровень подготовки 1-2 года обучения:** освоение основ технических и тактических действий, овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника, освоение различных алгоритмов технико-тактических действий; выполнение спортивных разрядов, приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников, приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка учащихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа (баскетбол) учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

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

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности учащихся.

Структура системы спортивной подготовки баскетболистов.

Спортивная подготовка баскетболистов - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано на двух уровнях спортивной подготовки:

Особенности реализации Программы

(минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество учащихся в группах, срок обучения)

**Минимальный возраст учащихся
для зачисления в группы по уровням и годам обучения**

Уровни сложности программы							
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
8	9	10	11	12	13	14	15

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.

Количество учащихся в группах по уровням и годам обучения

Уровни сложности программы							
Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
15	15	14	14	13	13	12	12

Срок обучения

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет: 6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня.

Планируемые результаты освоения образовательной Программы учащимися

N п/п	Наименование предметных областей	Планируемые результаты по предметным областям базового уровня сложности программы	Планируемые результаты по предметным областям углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> - знание истории развития спорта; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание истории развития избранного вида спорта; - знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; - знание этических вопросов спорта; - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; - знание основ спортивного питания.
1.2.	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической 	-

		<p>работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма <p style="text-align: right;">к</p>

			<p>изменяющимся условиям внешней среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
1.4.	Вид спорта	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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;

		<p>возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	<ul style="list-style-type: none"> - 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 учащихся; - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
2.2.	Судейская подготовка		<ul style="list-style-type: none"> - 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.
2.3.	Специальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью **Программы** и определяет содержание и организацию образовательного процесса. Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее чем 42 недели в год. В Организации Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных требований, рассчитан на 42 недели в год и определяет объем часов и последовательность освоения содержания по каждому разделу **Программы**. Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки учащегося.

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 42 рабочих недель и 10 недель - каникул (работа по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха).

Расписание занятий в рамках Программы составляется Организацией для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта (баскетбол) и возрастных особенностей учащихся.

Учебный план
по образовательной программе базового и/или углубленного уровня
в области физической культуры и спорта
 по виду спорта «баскетбол»

УТВЕРЖДЕН

распорядительным актом руководителя

(указывается наименование
распорядительного акта, его дата и номер)

		Календарный учебный график																																																Сводные данные						
Год обучения		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-31							
1		п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	126	93	17	3	-	10	52
2		п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	126	93	17	3	-	10	52

II. План учебного процесса

№ 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							
				Теоритические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
								1 -й год	2 -й год	3 -й год	4 -й год	5 -й год	6 -й год	7 -й год	8 -й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Общий объем часов		2772	275	235	2206	44	12	252	252	252	336	336	420	420	504
1.	Обязательные предметные области														
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	272	27	235	-	8	2	10%= 26	10%= 26	10%= 26	10%= 30	10%= 30	10%= 42	10%= 42	10%= 50
1.2.	Общая физическая подготовка	555	55	-	490	6	4	30%= 75	30%= 75	30%= 75	30%= 102	30%= 102	30%= 126	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	138	14	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	15%= 63	15%= 75
1.4.	Вид спорта (баскетбол)	834	84	-	740	8	2	30%= 75	30%= 75	30%= 75	30%= 102	30%= 102	30%= 126	30%= 126	30%= 153
1.5.	Основы профессионального	138	14	-	120	2	2	-	-	-	-	-	-	15%= 63	15%= 75

	самоопределения														
2.	Вариативные предметные области														
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	371	37	-	326	8	-	15% =38	15% =38	15% =38	15% =51	15% =51	15% =63	10% =42	10% =50
2.2.	Судейская подготовка	46	4	-	40	2	-	-	-	-	-	-	-	5% =21	5% =25
2.2.	Специальные навыки	418	40	-	370	8	-	15% =38	15% =38	15% =38	15% =51	15% =51	15% =63	15% =63	15% =76
3.	Теоретические занятия							13	13	13	15	15	21	21	21
4.	Практические занятия							93	93	93	133	133	165	165	162
4.1.	Тренировочные мероприятия							75	75	75	109	109	132	132	132
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							2	2	2	2	2	4	4	6
4.3.	Иные виды практических занятий							16	16	16	22	22	29	29	26
5.	Самостоятельная работа							17	17	17	17	17	21	21	21
6.	Аттестация							3	3	3	3	3	3	3	6
6.1.	Промежуточная аттестация							3	3	3	3	3	3	3	2
6.2.	Итоговая аттестация														4
	Общее количество занятий в год							126	126	126	168	168	210	210	210

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

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 учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Базовый уровень

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде
- спорта;
- изучение основ техники баскетбола;
- обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий баскетболом;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Методика контроля. Контроль на базовом уровне используется для оценки

степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть

комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость. Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Углубленный уровень

Основная цель обучения: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом баскетбола.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- создание устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в баскетбол;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала баскетбола;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Углубленной уровень спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом уровне становится более целенаправленной. Образовательный процесс характеризуется

неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данном уровне в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-иловые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных баскетболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных баскетболистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно- педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности баскетболиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без деления по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

3.2. Предметные области:

3.2.1. Предметная область «Теория и методика физической культуры и спорта».

Краткое содержание изучаемого материала Программы	
Базовый уровень сложности	Углубленный уровень сложности
История развития спорта. Становление отечественного физического воспитания и спорта в советский период и дореволюционной России. Наследие, созданное прогрессивной	История развития избранного вида спорта Возникновение и развитие баскетбола как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые

<p>общественностью в области теории и практики физического воспитания и спорта. Разработки естественно-научных основ, подготовки кадров для этой сферы деятельности. Конец XIX — начало XX в. в России возникновение спортивных кружков и клубов, общественные физкультурно-спортивные организации, к 1914 г. В период 1911 —1915 гг. издательская деятельность -18 книг по физической культуре и спорту.</p>	<p>чемпионаты России по баскетболу. Организация федерации баскетбола в России. Международная федерация баскетбола. Возрастные группы. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие баскетбола в мире</p>
<p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы – интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.</p>	<p>Значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнования. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно – мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе</p>

	<p>выполнения упражнения. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Структура движения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок</p>
<p>Основы законодательство в сфере физической культуры и спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ ст. 84»; • Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; • Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 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»; • Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; • Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным 	<p>Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.</p> <p>Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние. В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и баскетбол с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.</p> <p>Спортсмен обязан знать нормативные документы:</p> <p>Международный стандарт ВАДА по тестированию;</p> <p>Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;</p> <p>Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».</p>

<p>программам»;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»; • Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол(приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 года No 147); • Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья учащихся и воспитанников»; • СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41. 	
<p>Гигиенические знания, умения и навыки Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более лёгкую весовую категорию.</p>	<p>Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований. ФЗ «Об образовании». ФЗ «О физической культуре и спорте». Правила баскетбола, как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
<p>Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни Понятие о врачебном контроле. Понятие о</p>	<p>Возрастные особенности детей и подростков, влияющие на спортсмена занятий избранным видом спорта.</p>

<p>ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия баскетбола – один из методов закаливания. Показатели веса тела в зависимости от возраста.</p>	<p>Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.</p>
<p>Основы здорового питания. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.</p>	<p>Основы спортивного питания. Биохимия питания. Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорте. Принципы спортивного питания. Эргогенная диететика в процессе подготовки спортсменов. Базовые нутриенты спортивного питания и эффективность их применения. Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения Тема. Биологические активные добавки для питания спортсменов. Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки</p>
<p>Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</p>	<p>Знание этических вопросов спорта. Кодекс спортивной этики Фэйр Плэй. Система нравственных отношений в спортивной деятельности. Нравственные отношения в спортивной деятельности.</p>

<p>Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.</p>	<p>Свобода выбора и моральная оценка поступков в спортивной деятельности. Нравственно-этические ситуации в спортивной деятельности. Проблема этики в современном олимпийском спорте. Эстетическое воспитание в спорте. Этическая и эстетическая культура тренера, учителя физической культуры. Нравственно-психологическая модель спортивного педагога</p>
---	--

3.2.2. Предметная область «общая физическая подготовка» для базового уровня.

<p>Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины</p>	<p>Краткое содержание изучаемого материала Программы</p>
<p>Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p>	<p>Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки баскетболиста. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки. Упражнения, способствующие разностороннему физическому развитию, лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.</p>

<p>Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</p>	<p>Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Равновесие. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения общей физической подготовки, которая способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.</p>
<p>Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</p>	<p>Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и спец. циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Для воспитания спец. выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности. Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Спортивное звание. Спортивный разряд. Нормы на соревнованиях. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды. Специальная физическая подготовка баскетболиста и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств баскетболиста: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.</p>
<p>Формирование двигательных умений и навыков;</p>	<p>Техника нападения – техника передвижения. Техника владения мячом: ловля катящегося мяча, передача мяча. Броски мяча через поле. Техника защиты. Тактика нападения – индивидуальные действия: выбор способа ловли мяча, передача мяча, применение способов на площадке. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты – индивидуальные действия: применение изученных передвижений, противодействие нападающего. Групповые действия. Командные действия. Выполнение соревновательного упражнения в тренировке с максимальной интенсивностью усилий и высокой скоростью. Упражнения должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, скорости движения</p>

<p align="center">Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для ног, упражнение для рук, туловища и ног, упражнение на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для всех частей тела</p> <p>Упражнение со скакалкой, упражнение с гимнастической палкой, упражнение с набивным мячом, метание и ловля тяжелых снарядов, подтягивание на перекладине, махи ногами вперед, назад, бег вверх, вниз по ступенькам, встречные эстафеты.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости</p>
<p align="center">Формирование социально значимых качеств личности;</p>	<p>Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями учащихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Прирост знаний, умений и навыков. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; учащиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются учащиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.</p> <p>Воспитательное значение соревнований. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.</p>
<p align="center">Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</p>	<p>Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических</p>

	воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена
Приобретение навыков проектной и творческой деятельности.	Проблемно-реферативные - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы. Исследовательские — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.

3.2.3. Предметная область «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;	Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки футболиста. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки. Упражнения, способствующие разностороннему физическому развитию, лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. Расширение двигательных и функциональных возможностей организма разрешается выполнением упражнений из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики и разнообразных игр.
Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;	Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Равновесие. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения общей физической подготовки, которая способствует расширению функциональных

	возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.
Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;	Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.
Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта	Разбор правил соревнований по баскетболу. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников на ковер. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники.

3.2.4. Предметная область «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
Формирование социально значимых качеств личности;	Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Возможность наблюдать за действиями учащихся в условиях максимального напряжения. Проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Прирост знаний, умений и навыков. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; учащиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований. После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются учащиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе. Воспитательное значение соревнований. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по

	<p>Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.</p>
<p>Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</p>	<p>Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена</p>
<p>Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. - Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. - Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. - Показание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
<p>Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; - представление об измерении уровня развития основных физических качеств; - измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств; - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; - организация и проведение со сверстниками игры в баскетбол и соревнований, - бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игры в баскетбол и соревнований; - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях; - выполнение технических действий в баскетболе,

	<p>применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.
<p>Приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</p>	<p>Проблемно-реферативные - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.</p> <p>Исследовательские — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.</p>

3.2.5. Предметная область «вид спорта» для базового уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
<p>развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p>	<p>Характеристика физических качеств баскетболистов и методика их развития. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости. Сенситивные периоды для развития физических качеств.</p>
<p>овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p>	<p>Техника ведения, передачи, приема, отбора мяча. При разучивании нового технического действия часто применяется расчленено-конструктивный метод</p>
<p>освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</p>	<p>Упражнение со скакалкой, упражнение с гимнастической палкой, упражнение с набивным мячом, метание и ловля тяжелых снарядов, подтягивание на перекладине, махи ногами вперед, назад, бег вверх, вниз по ступенькам, встречные эстафеты.</p>
<p>освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;</p>	<p>Медико-биологическое обеспечение подготовки баскетболистов. Возрастные особенности. Учёт сенситивных периодов при построении тренировочного занятия. Молекулярно-генетическая и наследственная характеристика баскетболистов</p>
<p>знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</p>	<p>Требования к спортивному залу для занятий по баскетболу и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола. Душевые и</p>

	раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет, сауна (для восстановления формы спортсменов и сгонки веса перед соревнованиям). Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий баскетболом: баскетбольный мяч, медицинские весы, скакалка. Штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, медицинболлы, стойки, комплект силовых тренажеров, , кольца, перекладина, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра ремонта и хранения спортивного инвентаря.
знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;	Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях, Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;	Участие учащихся в соревнованиях, спортивно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях
знание основ судейства по избранному виду спорта.	Правила игры в баскетбол. Роль судей на баскетбольном поле. Жестикация судей. Баскетбольный этикет. Правила поведения с судьями. Судейская практика. Участие в в судействе в качестве бокового судьи и помощника секретаря.

3.2.6. Предметная область «вид спорта» для углубленного уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Техника владения мячом. Количественные и качественные показатели технико-тактической деятельности. Групповые технико-тактические действия

освоение комплексов специальных физических упражнений;	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости
повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;	Упражнения в условиях силового противоборства с соперником, а также на фоне прогрессирующего утомления. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и спец. циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Для воспитания спец. выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.
знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;	Знание критериев нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на углубленный уровень спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Знания к требованиям спортивной экипировке баскетболиста.
формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;	Психологическая подготовка. Формирование устойчивого интереса к баскетболу. Формирование лидера. Основы воспитания баскетболиста
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;	Судейская практика. Участие в в судействе в качестве бокового судьи и помощника секретаря. Обучение баскетбольным правилам игры. Баскетбольный этикет. Оказание помощи преподавателю в организации и проведении соревнований.
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.	Характеристика соревновательной деятельности баскетболистов. Моделирование соревновательной деятельности. Планирование физкультурно-спортивных мероприятий. Методика формирования состава баскетбольной команды

3.2.7. Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
--	--

Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни.
Легкая атлетика	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.
Акробатика	Кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках.. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.
Волейбол	Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.
Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку.
Подвижные игры	
По преобладающему виду действий и движений	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры с ходьбой и бегом; • подвижные игры с прыжками; • подвижные игры с метанием; • подвижные игры с лазаньем, ползанием, перелезанием; • подвижные игры с ловлей, передачей, перекачиванием мяча; • подвижные игры с различными предметами;
По преимущественной направленности развития физических способностей	<ul style="list-style-type: none"> • развитие скоростных способностей; • развитие скоростно-силовых способностей; • развитие силовых способностей; • развитие координационных способностей;
По степени интенсивности	<ul style="list-style-type: none"> • подвижные игры малой психофизической нагрузки; • подвижные игры умеренной психофизической нагрузки; • подвижные игры тонизирующей психофизической нагрузки; • подвижные игры тренирующей психофизической нагрузки.

3.2.8. Предметная область «судейская подготовка» для углубленного уровня.

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала Программы
--	--

<p>Освоение методики судейства и физкультурных и спортивных соревнований и ее правильного применения на практике;</p>	<p>Навыки работы инструктора осваиваются на углубленном уровне сложности Программы. Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.</p>
<p>Знание этики поведения спортивных судей;</p>	<p>Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).</p>
<p>Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.</p>	<p>На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.</p> <p>Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам группы совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.</p> <p>Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.</p>

3.3. Рабочие программы по предметным областям

I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

- 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта (приложение 1)
- 1.2. Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка (приложение 2)
- 1.3. Вид спорта (баскетбол) (приложение 3)
- 1.4. Основы профессионального самоопределения (приложение 4)

II. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

- 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (приложение 5)
- 2.2. Судейская подготовка (приложение 6)
- 2.3. Специальные навыки (приложение 7)

3.4 Объемы учебных нагрузок

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1 - 2 годы обучения	3 - 4 годы обучения	5 - 6 годы обучения	1 - 2 годы обучения
Количество часов в неделю	4 - 6	6 - 8	8 - 10	10 - 12
Количество занятий в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 5	4 - 5
Общее количество часов в год	168 - 252	252 - 416	416 - 420	420 - 504
Общее количество занятий в год	126 - 168	126 - 168	168 - 210	168 - 210

3.5 Методические материалы:

Техника игры

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке - все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Работа с мячом

Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.

Передача мяча

В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Передавать мяч можно с места, в движении (на бегу), в прыжке, непосредственно товарищу по команде или после удара об пол. Быстрый темп игры обуславливает передачу мяча за наименьшее время и с любого положения.

Приём передачи

Принимать мяч нужно по возможности двумя руками. К моменту касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к нему, а затем быстро согнуты (уже с мячом) в локтях с целью ослабления силы удара. При ловле мяча на бегу необходимо соблюдение 2-контактного ритма (двухшажной техники). Прием мяча с одновременным касанием пола засчитывается за 1 шаг (первый контакт). Как только спортсмен поймал мяч,

он делает легкий прыжок. Через шаг он должен остановиться или передать мяч дальше до того, как будет сделан 3-й шаг.

Ведение мяча

При ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его. На мяч желательно не смотреть. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой.

Броски в корзину

Броски в корзину - ближние или дальние - выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит. Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску. Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в корзину с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой. Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок мяча в корзину является самым сложным техническим элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

Техника владения телом

К технике владения телом относятся обычно все движения без мяча: поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков. Они являются предпосылкой для овладения техникой работы с мячом и основой техники

ведения защиты. Характерная для баскетболистов основная стойка - ноги слегка согнуты в коленях, правильное распределение основного центра тяжести тела помогает быстро реагировать на изменение ситуации на площадке.

Существуют различные виды пробежек. Для них характерны частая и внезапная смена скорости, направления и техники пробежек (обычная ходьба и бег, приставной шаг). Они чередуются прыжками. Спортсмены часто используют повороты на одной ноге (другая нога отставлена в сторону) для удерживания мяча.

Финты

Финты (обманные движения) связаны с техникой владения телом и используются в основном нападающими. Существуют прежде всего финты с мячом - ложные передачи, броски в корзину, дриблинг и финты без мяча - ложная смена скорости и направления. Необходим быстрый переход от финтов к самой игре.

Ведение различают по основным способам: высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях — 135—160). низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол

сгибания ног в коленях — 90-120").комбинированное ведение. Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, тело наклонено чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущая мяч, регулирует силу удара. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его.

Жонглирование мячом

Прежде чем приступить к обучению техническим приемам, рекомендуем использовать упражнение «жонглирование», развивающее «чувство мяча».

ЖОНГЛИРОВАНИЕ МЯЧОМ

1. Жонглирование мячом вокруг корпуса вправо и влево.
2. Жонглирование мячом вокруг ног - «восьмерка».
3. Пронос мяча под ногой в движении.
4. «Рикошет» - вперед, назад под ногами врозь, стоя на месте.
5. «Арка» - двумя руками из-за спины подбросить мяч вверх - вперед и поймать спереди.
6. Один мяч удерживать на другом. Упражнение выполнять на месте и в движении.
7. Подбрасывание мячей (в каждой руке мяч) с поворотом на 180, 360 градусов.

Техника ведения мяча

Положение рук, ног и корпуса при ведении следующее: разгибая руку с широко расставленными пальцами, толкают мяч под острым углом в направлении движения, ноги в полусогнутом положении, корпус слегка наклонен вперед.

3.6. Методы выявления и отбора одаренных детей

Методика оценки показателей здоровья

Состояние здоровья определяет врач по данным диспансерного обследования или осмотра. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения:

- здоров;
- практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом);
- занятия спортом противопоказаны (при наличии заболеваний органов кровообращения и дыхания, пищеварения и мочевыделительной системы, наличии психических и эндокринных расстройств и др.).

При выдаче заключения о состоянии здоровья ориентируются на существующий перечень врачебно-медицинских показаний и противопоказаний для занятий спортом.

Методика оценки физического развития

Показатели физического развития определяют по общепринятой методике их измерения. На начальном этапе отбора используют ограниченное количество признаков, не требующих специального инструментария и большого опыта измерений. Комплекс информативных признаков определяется спецификой вида спорта. Измерение основных показателей физического развития проводят следующим образом.

Длина тела, см . Определяют по расстоянию от верхушечной точки до пола. Испытуемый стоит правым боком к экспериментатору на ровной горизонтальной поверхности, сомкнув стопы и вытянув руки вдоль туловища. Антропометр не должен отклоняться от вертикальной линии.

Масса тела в кг . Вес тела определяют с точностью до десятых долей с помощью выверенных медицинских весов рычажной системы. Обследуемый должен быть без верхней одежды и обуви. Окружность грудной клетки, см. Фиксируется в состоянии покоя. При наложении сантиметровой ленты сзади на нижние углы лопаток спереди - по нижнему краю сосковой линии у мужчин и верхнему краю грудных желез у женщин.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), см³ измеряют воздушным или водяным спирометрами. Испытуемый предварительно делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем глубокий вдох до отказа и плавно производит полный выдох в трубку спирометра. Лучший из двух попыток, результат записывают с точностью до 50 см. куб. Длина тела с вытянутыми вверх руками и размах рук, см. Стоя спиной к стене, испытуемый вытягивает обе руки вверх. Измеряют расстояние от пола до самой верхней точки пальцев обеих рук.

Размах рук определяют по расстоянию между крайними точками вытянутых в стороны рук.

Длина стопы, см . Определяют расстояние между наиболее выступающей сзади и самой отдаленной точками на конце первого или второго пальца. Измерение проводят штанговым (скользящим) циркулем или сантиметровой лентой. Ленту прикрепляют к полу, у нулевой отметки ставят вертикальный упор, к которому приставляется пятка правой стопы измеряемого. Оцениваемый показатель представляет собой отношение длины стопы к длине тела и выражается в процентах.

Сила мышц - сгибателей кисти рук, кг. Измеряют с помощью выверенного ручного динамометра (для 6-9-летних с делением до 30 кг. в положении стоя, прямая рука на уровне плеча без вспомогательных движений). Регистрируют лучший результат сильнейшей кисти из 2 попыток каждой рукой.

Методика тестирования показателей физической подготовленности

Программа тестирования физической подготовленности в зависимости от вида спорта.

+Бег 20 м, сек. Проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной форме без шиповок.

+Бег на месте в максимальном темпе . Определяется количество беговых шагов за 10 сек Тестируют в помещении с помощью простого приспособления: между двумя стойками (расстояние между стойками 1м) натягивают эластичный резиновый бинт на высоте бедра поднятой вперед и согнутой в колене под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает бег на месте с максимальной частотой движений, каждый раз касаясь бедром натянутой резины. Подсчет движений проводят по количеству подъемов одной ноги. Полученный результат умножают на 2.

Оценивают во всех возрастных группах одинаково: 5 баллов -от 34 шагов и больше; 4 балла – 29-31; 3 балла - 26-28; 2 балла - 23-25; 1 балл - 22 шага и меньше.

+Челночный бег 3x10 м, сек . Тест проводят на ровной дорожке длиной 10 м. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый пробегает 10 м и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5 см), затем поворачивается крутом и пробегает 10 м к линии старта; кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

+Непрерывный бег 5 мин, м . Для определения длины пробегаемой за 5 минут дистанции тест проводят на стадионе, на котором вся дорожка размечена по 10-метровым отрезкам. Каждый участник делает отметку на том месте, где его застал сигнал об окончании 5 мин. Фиксируют общую длину пройденной за 5 минут дистанции.

+Прыжки в длину с места в см. Прыжки выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги и проводят на размеченной резиновой (тартановой) дорожке. Учитывается лучший результат из трехпопыток.

+Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы см. Перед броском спортсмен занимает у линии старта исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног находится, на стартовой линии. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей из попыток.

+Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из исходного положения - вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Наклон вперед см (тест на гибкость). Выполняют после разминки из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, колени выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки. Для этого 2 линейки

укрепляют вертикально к скамейке таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним ее краем. Результат фиксируется со знаком +, если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки и со знаком -, если выше. При тестировании не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения туловищем.

Выкрут с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 0,1 см или наклеена сантиметровая лента. Исходное положение: палка внизу, хватом двумя руками сверху, не ширине плеч (фиксируется расстояние). Поднимая

прямые руки вверх, перевести палку назад за спину и опустить вниз (выкрут). Оценивается минимальная разница между шириной хвата при выкруте в плечевых суставах и шириной плеч. Дается 3 попытки. Перед испытанием предварительная разминка обязательна. Оценка выполнения теста: 5 баллов - разность между шириной хвата и плеч 10 см и менее; 4 балла - 11-20 см; 3 балла - 21-30 см; 2 балла - 31-40 см; 1 балл - 41 см и больше.

+Прыжки с прибавками или тест на координацию, количество минимальных прибавлений в прыжках. Перед тестированием определяют максимальный результат прыжка в длину с места и устанавливают границу, в пределах которой спортсмену предстоит выполнять "прибавки". На расстоянии, равном 1/4 максимального результата от линии старта, отчерчивают первую линию; на расстоянии, равном 3/4 максимального результата - вторую линию» Спортсмен последовательно совершает попытки каждый раз с линии старта в пределах границ 25-75% от максимального прыжка, постепенно увеличивая их дальность. Засчитываются те прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Подсчет прибавок прекращается, как только спортсмен достиг второй линии или если в двух прыжках, выполненных подряд, не увеличил длину прыжка. Тест проводят на покрытии, исключая жесткое, приземление

3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.7.1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и медицинское освидетельствование.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 8 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из

важнейших задач тренера-преподавателя. Учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности на каждом тренировочном занятии при построении и отметки учащихся в журнале учета групповых занятий.

Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий баскетболом, должен быть оснащен приточно-вытяжной вентиляцией.

Для занятий баскетболом учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму и сменную чистую спортивную обувь.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Учащиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них налагается дисциплинарное взыскание.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.7.2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 10 минут до начала тренировочных занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Запрещается тренеру-преподавателю оставлять учащихся без присмотра;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование (спортивный инвентарь) и места для избранного вида спорта (спортивный зал).

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С⁰, влажность – не более 30-40%;

- все учащиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья учащихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.7.3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся;

-каждое тренировочное занятие должно обязательно начинаться с небольшой разминки;

- во время тренировки по свистку тренера-преподавателя, учащиеся немедленно прекращают игру.

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью учащихся, их уважительным отношением друг к другу;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.7.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно уведомить руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.7.5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий баскетболом принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- убрать инвентарь в специально отведенное место;
- отключить электроприборы;
- выключить свет.

3.7.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала (зал для игры в баскетбол);
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.8 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

3.8.1 Значение соревнований

Соревнования по баскетболу имеют большое оздоровительное значение, повышают заинтересованность молодежи в занятиях баскетболом и в значительной степени содействуют развитию его массовости и дальнейшей популяризации в стране. Они стимулируют систематическую тренировочную работу, служат средством проверки ее качества и направленности, позволяют выявить уровень физической, технико-тактической, морально-волевой подготовленности баскетболистов и способствуют в целом росту их спортивного мастерства.

3.8.2 Планирование соревнований и их виды

С учетом сложившейся структуры физкультурного движения в стране разработана система соревнований по баскетболу, охватывающая все контингенты учащихся - от детских команд до команд высших спортивных разрядов. Главный организационный принцип этой системы - поэтапность, последовательность и чередование соревнований различного ранга. Имеется в виду диапазон соревнований - от массовых, по месту жительства, до всероссийских и международных.

3.8.3 Организационные мероприятия по проведению соревнований

Наряду с разработкой календарного плана проведения соревнований важной мерой организационно-методического характера является составление положения о соревнованиях.

3.8.4 Системы проведения соревнований

В настоящее время применяют три основные системы проведения соревнований: круговую, систему с выбыванием (так называемую олимпийскую или кубковую) и смешанную, которая является комбинацией первых двух систем.

При выборе системы проведения соревнований руководствуются задачами, стоящими перед соревнованием, сроками его проведения, количеством участвующих в нем команд, наличием спортивной базы, а также уровнем спортивного мастерства участников.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ и ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

План воспитательной и профориентационной работы должен содержать:

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

Воспитательная работа с юными баскетболистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

- «Личный пример и педагогическое мастерство тренера».
- «Биографии сильнейших баскетболистов России».
- «Просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение».
- «Проведение тематических праздников».
- «Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки».

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах.

Образовательной программой предусматривается участие учащихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в

физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие учащихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Групповая и индивидуальная работа с учащимися:

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в **рамках Программы**;

- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по утвержденному расписанию (тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, физкультурные и спортивные мероприятия, судейская практика), просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

Теоретические занятия. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний учащихся. На этапе спортивной специализации – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из

практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности учащихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу учащихся (**индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые**); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности учащихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же учащиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Этапный контроль необходим для всех занимающихся.

Этапный контроль.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль.

-Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль.

-Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

-Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и начальной подготовки осуществляется медсестрой спортивной школы.

-Медсестра спортивной школы осуществляет медицинский контроль за процессом и в период соревнований.

Профилактические и оздоровительные мероприятия.

-*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

-*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Примерный план мероприятий воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Проведение родительских собраний в группах	Воспитательная	Октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися групп по технике безопасности (на тренировочных занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д)	Воспитательная, образовательная	Сентябрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этике поведения воспитанников на тренировочных занятиях, в спортивном лагере и т.д	Воспитательная, познавательная	В течение года
4	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	В течение года
5	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	Рабочий план-график
6	Беседа с учащимися «Самоконтроль на занятиях спортом»	Воспитательная, образовательная, познавательная	ноябрь
7	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Воспитательная, образовательная, познавательная	В течение учебного года
8	Проведение бесед и практических занятий с учащимися про привитию инструкторских и судейских навыков	Воспитательная, образовательная (развитие профессиональных качеств)	Рабочий план-график
9	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	В течение года

10	Проверка успеваемости учащихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	В течение учебного года
11	Организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира, Олимпийских игр, ведущими игроками сборных команд РФ	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д)	В течение учебного года
12	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, просмотр кинофильмов	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В условиях летнего пришкольного лагеря
13	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года
14	Привлечение игроков ДЮСШ в спортивные команды	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В течение учебного года

План профессиональной ориентации учащихся

Основным направлением деятельности **профессиональной ориентации учащихся** является : развитие интересов и способностей школьников, создание условий для самоактуализации учащихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формирование потребности ребят в профессиональном самоопределении. Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы. Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

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

Задачи:

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

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

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

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

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

Рекомендуемые педагогические технологии:

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;
- Технология проектной и исследовательской деятельности;
- Технология оценочной деятельности –«портфолио»
- Технология развития критического мышления;
- Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

Примерный план мероприятий

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
I. Информационно-аналитическая деятельность			
1	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников	Сентябрь	Зам. директора по УВР, тренеры-преподаватели
2	Проведение социологического опроса выпускников МБОУ ДО ДЮСШ г.Слюдянки	2 раза в год, сентябрь, март	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3	Выявление учащихся на углубленном уровне сложности, не определившихся с выбором профессии	Март	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	Март- апрель	Администрация
II. Организационно-методическая работа			
1	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями ФГБУ ПОО ГУ(К) ОР г.Иркутска, Иркутский филиал РГУФКСМиТ	Май	Инструктор-методист

3	Создание информационного стенда с информацией: -потребности рынка труда; -профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); -справочники профильных учебных вузов (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Зам. директора по УВР, инструктор-методист
4	Проведение для учащихся на углубленном уровне сложности дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия–тренер»	Регулярно	Инструктор-методист
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	Регулярно	Инструктор-методист
7	Вовлечение учащихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Октябрь	Тренеры-преподаватели
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей	Октябрь	Инструктор-методист
III. Работа с педагогическими кадрами			
1	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с учащимися на различных этапах обучения	Апрель	Заместитель директора по УВР
2	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения.	В течение года	Заместитель директора по УВР
3	Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с учащимися»	1 раз в квартал	Директор
4	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	Заместитель директора по УВР
IV. Работа с родителями			
1	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера- преподавателя	Ежегодно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

4	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
5	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, учащимися в профильных образовательных учреждениях или работающих в сфере образования	Март	Заместитель директора по УВР
V. Работа с учащимися			
1	Профоринтационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика»	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися	Регулярно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3	Организация посещения учащимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	Регулярно	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4	Мониторинг профнамерений учащихся	Сентябрь, октябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений	В течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

Научная, творческая, исследовательская деятельность юных спортсменов как средство их интеллектуальной и спортивной самореализации

В концепции Федеральных Государственных Требованиях подчеркивается мысль о том, что учащиеся «должны научиться самостоятельно, ставить цели и определять пути их достижения, использовать приобретённый в школе опыт деятельности в реальной жизни, за рамками образовательного процесса в области физической культуры и спорта». Соответственно, формирование исследовательских умений учащихся, организация исследовательского обучения в учреждениях образования является одной из самых актуальных проблем сегодня. Предполагается формирование умения учащихся самих получать ответы на поставленные вопросы. Выпускник должен уметь самостоятельно мыслить, видеть и творчески решать возникающие проблемы. Решением создавшейся ситуации, может быть активное включение в образовательный процесс исследовательской деятельности учащихся с учетом их индивидуальных способностей и потребностей.

Целью является развитие исследовательских способностей юных спортсменов с учётом индивидуальных особенностей и потребностей в условиях ФГТ.

Исследовательская деятельность учащихся – образовательная технология, которая использует в качестве главного средства учебное исследование. Исследовательская деятельность предполагает выполнение учащимися учебных исследовательских задач с заранее известным решением, направленных на создание представлений об объекте или явлении окружающего мира, под руководством – руководителя исследовательской работы.

Исследовательский проект учащегося – проект по выполнению им исследовательской работы, который разрабатывается совместно с руководителем в соответствии с этапами организации исследовательской деятельности учащихся. При проектировании исследовательской деятельности в качестве основы берется модель и методология исследования, разработанная и принятая в физкультурно-спортивной сфере науки. При этом развитие исследовательской деятельности учащихся формируется с учетом специфики физкультурно-спортивного исследования. Главной целью исследовательского проекта учащегося является получение представлений о том или ином явлении.

Учащиеся выполняют следующие этапы работы:

- изучение литературы по теме исследования;
- анализ научной информации;
- планирование исследования;
- проведения исследования;
- оформление и защита результатов исследования.

Исследовательская деятельность позволяет развивать у юных спортсменов умения и навыки для освоения информации, ориентации в нем, анализа и систематизации материала.

Метод проектов - способ эффективного выстраивания какого-либо типа деятельности. Он позволяет спланировать исследование так, чтобы достичь результата оптимальным способом. В этом смысле любая сознательная деятельность является проектом, т.к. предполагает достижение этого результата и работу по организации и планированию движения к нему.

Проблемно-реферативные - творческие работы, написанные на основе нескольких литературных источников, предполагающие сопоставление данных разных источников и на основе этого собственную трактовку поставленной проблемы.

Исследовательские — творческие работы, выполненные с помощью корректной с научной точки зрения методики, имеющие полученный с помощью этой методики собственный экспериментальный материал, на основании которого делается анализ и выводы о характере исследуемого явления.

С точки зрения теории и практики образования в области физической культуры и спорта научные исследования представляют наибольший интерес. Если в науке главной целью является производство новых знаний, то в образовании цель исследовательской деятельности в приобретении учащимися навыка исследования как универсального способа освоения

действительности, развитии способности к исследовательскому типу мышления, активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе на основе приобретения новых знаний. Исследовательская деятельность создаёт среду для расширения возможностей самореализации юных спортсменов, развития коммуникативных качеств, развития познавательных потребностей и способностей, креативности. Дает возможности использовать различные источники знаний, обучает приемам публичного выступления, позволяет активно использовать информационные технологии, способствует более ранней профилизации, развивает исследовательские умения, творческий потенциал юных спортсменов.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием для зачисляемых в группу подготовки является возраст и подготовленность учащихся.

Перевод учащегося на следующий год обучения базового или углубленного уровня сложности осуществляется путем сдачи контрольных нормативов в соответствии со стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта. Перевод учащегося на углубленный уровень сложности программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на уровень сложности, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения уровня. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП устанавливаются в соответствии со стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

**Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.
Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы**

Этап обучения	Год обучения	Развиваемое физическое качество													
		Быстрота				Скоростно-силовые качества				Выносливость				Техническое мастерство	
		Бег на 20 м		Скоростное ведение мяча (20м)		Прыжок в длину с места		Прыжок вверх с места со взмахом руками		Челночный бег 40с на 28м		Бег 600м		Обязательная техническая программа	
		Юноши (не более, сек)	Девушки (не более, сек)	Юноши (не более, сек)	Девушки (не более, сек)	Юноши (не менее, см)	Девушки (не менее, см)	Юноши (не менее, см)	Девушки (не менее, см)	Юноши (не менее, м)	Девушки (не менее, м)	Юноши (не более, мин.сек)	Девушки (не более, мин.сек)	Юноши	Девушки
Базовый	1	4,5	4,7	11	11,4	130	115	24	20	-				-	
	2	4,5	4,7	11	11,4	140	120	26	22						
	3	4,4	4,6	11	11,4	150	130	28	24						
	4	4,3	4,6	11	11,4	160	140	30	26						
	5	4,2	4,5	11	11,4	170	150	32	28						
	6	4,1	4,4	11	11,4	175	155	34	29						
Углубленный	1	4,0	4,3	10	10,7	180	160	35	30	183	168	1 мин 55с	2 мин 10с	+	+
	2	3,8	4,0	10	10,7	200	180	37	32	220	185	1мин 40с	1мин 50с		

Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в форме - зачета.

По завершению изучения предметных областей в соответствии с базовым уровнем сложности учащиеся, выполнившие все требования изучаемого раздела, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала предметных областей, успешно выполнивших тестовые задания и ответивших на вопросы, предусмотренные для зачета, заслуживает оценки «зачтено».

Форма итоговой аттестации - экзамен.

Итоговая аттестация учащихся производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене по следующим направлениям:

Требования к результатам освоения Программы

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- основы спортивного питания;
- требования, предъявляемые к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы гигиены;

- способы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

Уметь:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

2. Общая и специальная физическая подготовка

Знать:

- Правила самостоятельного освоения физических упражнений.
- Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Уметь:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- повышать уровень своей физической подготовленности;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

Владеть:

- Средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- Средствами и методами укрепления здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей

организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3. Избранный вид спорта

Владеть:

- основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплины вида спорта (при наличии);
- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоить необходимый уровень специальных физических (двигательных) и психофизиологических качеств;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочные и соревновательные нагрузки;
- повысить уровень специальной физической и функциональной подготовленности;
- выполнить требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Уметь:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- повышать уровень функциональной подготовленности;
- адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- сохранять собственную физическую форму;
- преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- концентрировать внимание в ходе поединка.

Владеть:

- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки;
- основами технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- различными алгоритмами технико-тактических действий.

Приобрести навык:

- анализа спортивного мастерства соперников.

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

Знать:

- Игры, их условия и правила, использовать их в свободное время;

Уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

5. В области технико-тактической и психологической

подготовки

Знать:

- основы технических и тактических действий по избранному виду спорта;

Владеть:

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

Уметь:

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Приобрести навык

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;

Образец тестовых заданий для теоретической подготовки

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется

- а) физической культурой
- б) физической подготовкой
- в) **физическим воспитанием**
- г) физическим образованием

2. Результат физической подготовки

- а) физическое развитие индивидуума
- б) физическое воспитание
- в) **физическая подготовленность**
- г) физическое совершенство

3. Под двигательными способностями следует понимать

а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)

б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания

в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**

г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

а) **урок физической культуры**

б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

в) массовые спортивные и туристические мероприятия

г) тренировочные занятия в спортивной секции

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

а) втягивающий, базовый, восстановительный

б) **подготовительный, соревновательный, переходный**

в) тренировочный и соревновательный

г) осенний, зимний, весенний, летний

6. Конечная цель спорта

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности

- б) совершенствование двигательных умений и навыков учащихся
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

- а) активной и пассивной гибкости
- б) максимальной частоты движений
- в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости**
- г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в

- а) в два этапа
- б) три этапа
- в) четыре этапа**
- г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

- а) анаэробного характера
- б) аэробного характера**
- в) аэробно-анаэробного характера
- г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

- а) 90-100 уд/мин
- б) 110-125 уд/мин
- в) 130-150 уд/мин**
- г) 160-175 уд/мин

Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание	б) Процесс воспитания физических

физических качеств	качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
5. Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям

1. Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2. Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
3. Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4. Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге

Установите соответствие между физическими способностями и тестами для определения уровня развития данных способностей

1. Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
2. Гибкость	б) «Мостик»
3. Выносливость	в) Бег на тредбане
4. Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100 м
5. Максимальная сила	д) Жим штанги лежа

Примерный перечень оценочных средств учащихся
(промежуточная и итоговая аттестация)

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
ОФП				
СФП				
Теория ФКиС				
Участие в соревнованиях (занятое место)				
Инструкторская и судейская практика				
Спортивный разряд				
Итого:	Незачтено	Зачтено		

Оценка степени освоения Программы учащимися и контрольные испытания (аттестация) учащихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация при переходе с базового на углубленный уровень сложности;
- итоговая аттестация учащихся по Программе;

По окончании обучения учащемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебная и методическая литература:

1. Баскетбол. Правила соревнований. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
2. Баскетбол – 78. Составитель Зиновий Аронович Генкин. – М.: Лениздат, 1978г.
3. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1978г.
4. Баскетбол: учебник для ин-тов физ. Культ./ Под ред. Ю.М. Портнова.- Изд. 3-е перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288с.
5. Винсель, Хол. Баскетбол: шаги к успеху / ХолВинсель; пер .с англ. В.А. Жукова.-М.: АСТ: Астрель, 2009.-240с.: ил.
6. Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ.- М.: Физкультура и спорт, 1987г.-256., ил.
7. Гомельский А.Я. управление командой в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт», 1976г.
8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся.- М.: Просвещение, 1984г.-64с.,ил.
9. Цетлин П.М. Заслуженный мастер спорта. 4-е издание, переработанное в дополненное. Государственное издательство «Физкультура и спорт» Москва 1951г
- 10.Цетлин П.М.Заслуженный мастер спорта, засл. Тренер СССР. Баскетбол. Пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). Государственное издательство « Физкультура и спорт». Москва 1959г.

Электронные ресурсы:

1. Адейеми Д.П., Сулейманова Рецензенты: С.В.КУмсков, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин (Уральский государственный педагогический университет), Романов В. Е доцент кафедры физического воспитания (Уральская государственная архитектурно-художественная академия). Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал.федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2014. –40 с.
2. Буданова О.Н. Тренер-преподаватель МБОУДОД СДЮСШОР № 2, проверил: доцент, к.п.н. Коновалова Л.А. Итоговая работа по программам: «Инновационные технологии повышения работоспособности в процессе учебно-тренировочной и соревнований деятельности» на тему: Физиологические особенности функционирования систем организма спортсмена в

- баскетболе. Министерство образования и науки РФ. ФГБОУ ВПО «Самарский государственный университет» Центр образовательных услуг и консалтинга. Тольятти, 2013г.
3. Буданова О.Н. МБОУДОД СДЮСШОР №2 «Красные Крылья». Руководитель Назаренко Н. Н. Итоговая работа по программе «Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы». На тему: «Использование комплексов дыхательной гимнастики с элементами йоги в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов (12-13лет)». Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный университет» Центр образовательных услуг и консалтинга. Самара 2013
 4. Буданова О. Н. Тренер-преподаватель МБОУДОД СДЮСШОР № 2 «Красные Крылья». Практическое пособие по баскетболу, тренинги для начинающих. Тольятти.
 5. Буданова О.Н., Тарасенко О.В., Добында А.А. тренеры-преподаватели МБОУДОД СДЮСШОР №2 «Красные Крылья». Руководитель: Величко Т. И. Доцент, к.б.н. Итоговая работа по программе «Основные направления региональной образовательной политики в контексте модернизации российского образования». На тему: «Влияние развития физических качеств на уровень тренированности и физической работоспособности в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов (12-13лет)». Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный университет» Центр образовательных услуг и консалтинга. Тольятти 2013г.
 6. Вачкова Д.М инструктор-методист МБОУДО СДЮСШОР №2 «Красные Крылья». Аксенова С.А Старший инструктор-методист МБОУДО СДЮСШОР №2 «Красные Крылья». «Роль семьи в профилактике наркомании подростков». Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №2 «Красные Крылья» городского округа Тольятти 2012г.
 7. Красникова О.С. Рецензенты : кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой ТИМФОР Сибирского государственного университета физической культуры М.П.Асташина; кандидат педагогических наук, учитель высшей категории по физической культуре МБОУ «СОШ № 13» Ю.Н.Шагалиева. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям.— Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2013. — 91 с

8. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. National Basketball Coaches Association (NBCA) Спорт. Лучший мировой опыт «Книга тренеров NBA» – самое актуальное собрание всех известных тактик и стратегических уловок игры в баскетбол. Издание подготовлено ассоциацией тренеров NBA, включает в себя широкий спектр тренировок и советов: от правильной постановки тела при броске до мотивации собственной команды после разгромного поражения. Вы научитесь думать на паркете, моментально принимать решения и проводить сложнейшие комбинации. С помощью этой книги вы сможете не только выделиться во дворе или спортивном зале, но и создать собственную «Дримтим», научив тому же самому своих друзей или подопечных.
9. National Basketball Coaches Association (NBCA) Книга тренеров NBA. Техники, тактики тренерские стратегии от гениев баскетбола. National Basketball Coaches Association. NBA COACHES PLAYBOOK: TECHNIQUES, TACTICS, AND TEACHING POINTS Copyright © 2009 by Human Kinetics, Inc. All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher © Андрианов Н. А., Рудницкая А. А., перевод на русский язык, 2017 © Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017
10. Курынов Илья Александрович. Тренер – преподаватель МБУДО СДЮСШОР №2 «Красные Крылья». Реабилитация спортсменов после повреждения коленного сустава. Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования, специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 «Красные Крылья» городского округа Тольятти. 2018 год.
11. Курынов Илья Александрович. Тренер – преподаватель МБУДО СДЮСШОР №2 «Красные Крылья» «Учреждения дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта». Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 «Красные Крылья» городского округа Тольятти. 2018 год.
12. Луценко О.Н., Дюдяева О.М. Тренеры-преподаватели МБОУДОД СДЮСШОР № 2 «Красные Крылья». Руководитель Величко Т. И. – к.б.н., доцент Сам ГУ ТФ. Итоговая работа по программе «Оздоровительные аспекты» на тему: «Использование психологических средств восстановления в

системе спортивной тренировки баскетболистов» Министерство образования и науки Самарской области, Самарский Государственный Университет, Центр образовательных услуг и консалтинга. Тольятти. 2014г.

13. Луценко О.Н., Дюдяева О.М. слушатели программы тренеры-преподаватели МБОУДОД СДЮСШОР № 2 «Красные Крылья». Руководитель Величко Т. И. – к.б.н., доцент СамГУ ТФ. Итоговая работа по программе «Основные направления региональной образовательной политики в контексте модернизации российского образования» на тему: «Исследования возрастной динамики развития скоростно-силовых качеств у спортсменов, занимающихся баскетболом» Министерство образования и науки Самарской области государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Тольяттинский социально – педагогический колледж. Тольятти. 2014г.
14. Луценко О.Н., Дюдяева О.М. слушатели программы тренеры-преподаватели МБОУДОД СДЮСШОР № 2 «Красные Крылья». Руководитель Величко Т. И. – к.б.н., доцент СамГУ ТФ. Итоговая работа по программе «Инновационные технологии» на тему «Повышение работоспособности баскетболистов высокой квалификации на основе психорегулирующих средств восстановления». Министерство образования и науки Самарской области, Самарский Государственный Университет, Центр образовательных услуг и консалтинга. Тольятти. 2014г.
15. Левин Олег Борисович, Дюдяева Ольга Михайловна. Тренеры – преподаватели МБУДО СДЮСШОР №2 «Красные Крылья» «Оптимизация игровых действия баскетболистов на различных этапах подготовки к соревнованиям» муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 «Красные Крылья» городского округа Тольятти 2017 год.
16. Макарова М.А. Тренер-преподаватель МБУДО СДЮСШОР №2 «Красные Крылья». Методическая разработка: «Развитие и совершенствование гибкости детей 7-8 лет в баскетболе, как здоровье сберегающая задача». Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №2 «Красные Крылья» г.о. Тольятти.
17. Макарова М.А. Тренер-преподаватель МБУДО СДЮСШОР №2 «Красные Крылья». Методическая разработка: «Методика развития координации детей 7-8 лет на занятиях по баскетболу». Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-

- юношеская спортивная школа олимпийского резерва №2 «Красные Крылья» г. Тольятти.
18. Макарова М.А. Тренер-преподаватель МБУДО СДЮСШОР №2 «Красные Крылья». Методическая разработка: «Использование статодинамического тренинга в физической подготовке юношей баскетболистов 16-17 лет». Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №2 «Красные Крылья» г. Тольятти
 19. Нестеровский Д. И. Рецензенты: доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер РФ и СССР Ю.Д. Железняк; зав. кафедрой физического воспитания и спорта Омского государственного технического университета, доктор педагогических наук, профессор В. М. Шулятьев. Баскетбол: Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1
 20. Тягусов В.С., Михайлюк А.С., Руководитель: Величко Т.И МБОУДО СДЮСШОР №2 «Красные крылья». Итоговая работа по программе: «Организационно-методические аспекты физкультурно-оздоровительной работы » На тему: «Упражнения на развитие и оптимизацию дыхания в йоге». Центр образовательных услуг и консалтинга. Тольятти 2014г.
 21. Тягусов В.С., Михайлюк А.С. МБУДО СДЮСШОР № 2 «Красные Крылья» Руководитель Величко Т. И. – к.б.н., доцент Сам ГУ ТФ. Итоговая работа по программе «Основные направления региональной образовательной политики в контексте модернизации российского образования» на тему «Развитие прыгучести у баскетболистов 15-16 лет». Министерство образования и науки Самарской области Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования. Самарский государственный университет. Центр образовательных услуг и консалтинга. Тольятти. 2015г.
 22. Чернявский З.А. Разработчик: тренер-преподаватель МБУДО СДЮСШОР №2 «Красные Крылья». Методическая разработка «Особенности баскетбольной тренировки на начальном этапе подготовки». Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №2 «Красные Крылья» городского округа Тольятти 2015г.
 23. Шидловская Н.В. Разработал: тренер-преподаватель МБУДО СДЮСШОР №2 «Красные Крылья» Методическая разработка «Скоростно-силовая подготовка баскетболистов».

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №2 «Красные Крылья» городского округа Тольятти 2015г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://russiabasket.ru> – Сайт Российской Федерации Баскетбола
2. <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-vidam-sporta-1/programma-po-basketbolu.html>
3. <http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>
4. <https://studfiles.net/preview/1765493/>