

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная
школа №1 города Белореченска**

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу

Возраст обучающихся - 8-18 лет

Срок реализации - 9 лет

Программа разработана на основании:

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по гандболу (приказ Минспорта России от 13.08.2013 № 679),
2. Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730)

2015

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ 1
г. Белореченска
Протокол № 5
« 16 » мая 2015



«Утверждаю»
Директор МБОУ ДОД ДЮСШ 1
г. Белореченска
С.С. Макарян
Приказ № 89/1 от 27.05.2015 г.

Авторы программы:

1. Овчинникова Любовь Михайловна, инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ 1, первая квалификационная категория;
2. Бердник Владимир Петрович, тренер - преподаватель первой квалификационной категории МБУ ДО ДЮСШ 1.

Рецензенты:

1. Омаров Мухтар Бахмудович, заместитель начальника управления образованием муниципального образования Белореченский район, отличник народного просвещения, кандидат в мастера спорта.
2. Синько Ольга Викторовна, тренер-преподаватель высшей категории МБУ ДО ДЮСШ 1 «Авангард»,

1. Пояснительная записка

1.1. Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

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

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Баскетбол, как спортивная игра, привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью и эмоциональностью, баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

1.2. Актуальность Программы, прежде всего, это целевая направленность подготовки юных баскетболистов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса.

1.3. Дополнительная препрофессиональная программа (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении 4 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»;

- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012 г. N 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; по

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114); СанПиН 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г.

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.4. Цель Программы: построение единой системы многолетней подготовки баскетболистов, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного уровня.

1.5. Задачи Программы:

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в баскетболе, создание им условий для освоения знаний, умений, навыков по виду спорта: баскетбол, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной игровой и психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

- обучение основам техники и тактики, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом (для групп начальной подготовки)

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, овладение основами техники и тактики баскетбола; приучение к соревновательным условиям; приобретение навыков в организации и проведении соревнований, судейства (для тренировочных групп).

- подготовка баскетболистов высокой квалификации (для групп совершенствования спортивного мастерства).

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе и периоде обучения, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

1.6. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Учебный материал программы

представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

1.7. Минимальный возраст для зачисления детей – 8 лет. Порядок приема на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами МБУ ДО ДЮСШ 1, на основании результатов индивидуального отбора в соответствии с требованиями в области физической культуры и спорта (выбранного вида спорта).

1.8. Для зачисления в ДЮСШ обучающиеся должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовкам. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения Программы.

1.9. Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 8 до 18 лет. Срок реализации программы в течение 10 лет.

1.10. Этапы и периоды подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: 1-й, 2-й, 3-й год обучения).

Основные задачи этапа:

- обучение основам техники двигательных действий в баскетболе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

- формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы. Перевод на последующий год обучения проводится на основании проходных баллов (табл.15);

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й и 5-й год обучения).

Основные задачи этапа:

- прочное овладение основами техники и тактики баскетбола с учетом игрового амплуа, разносторонняя общая и специальная физическая подготовка, обучение технико-тактическим элементам командной игры, совершенствование навыков соревновательной деятельности;

- общая и специальная психологическая подготовка спортсменов, воспитание командного взаимопонимания и толерантности в отношениях с партнерами и соперниками;

- укрепление мышечного корсета позвоночника, формирование навыка самомассажа и восстановления.

На данном этапе учебно-тренировочный процесс имеет направление спортивной специализации в избранном виде спорта: баскетбол. Группы формируются из учащихся, прошедших подготовку в группах НП (не менее одного года), сдавших контрольно-переводные испытания по ОФП, СФП, 6 техническому мастерству (по избранному виду спорта) и, набрав проходные баллы, соответствующие периоду подготовки (табл.15).

- этап совершенствования спортивного мастерства (периоды: 1-й, 2-й год обучения).

Основные задачи этапа:

- совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности обучающихся в условиях соревновательной деятельности;

- воспитание «командного духа», патриотизма и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья обучающихся и повышение функциональных возможностей организма.

Этап также формируется из учащихся, которые прошли необходимую подготовку по спортивной специализации на тренировочном этапе (не менее трёх лет), показали

результат контрольно-переводных испытаний, набрав проходные баллы и выполнивших соответствующий спортивный разряд (табл.15).

1.11. Для детей, планирующих поступление в профильные образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

1.12. Зачисление проводится на основании Положения о приёме в МБУ ДО ДЮСШ 1

1.13. Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы (табл.1).

Таблица 1

Этап	Период	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю
1 этап - начальной подготовки	до одного года	15	30	6
	свыше года	14	25	8
2 этап - тренировочный этап	начальной специализации	12	15	10
	углубленной специализации	10	12	12-14

1.14. На тренировочном этапе максимальный состав группы может определяться на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в каникулярный период через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры.

1.15. МБУ ДО ДЮСШ 1 имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.16. МБУ ДО ДЮСШ 1 осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

1.17. Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- тактическая и психологическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

1.17.1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития баскетбола;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные 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 об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

1.17.2. В области общей и специальной физической подготовки,

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.17.3. В области избранного вида спорта

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышением уровня функциональной подготовленности;

- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

1.17.4. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;

- умение концентрировать внимание в ходе игры;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.

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

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

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1.18. Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной аттестации обучающихся», утвержденном приказом директора МБУ ДО ДЮСШ 1.

2. Учебный план

2.1. При разработке учебного плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу обучающихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям.

2.2 . Программа на каждом этапе подготовки рассчитана на 42 недели, (80 % от ФССП) в режиме работы спортивной школы, (включая работу в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля или тренировочного сбора в каникулярный период).

2.3. Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

2.4. Учебный план разрабатывается на основании 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, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в МБУ ДО ДЮСШ 1 и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

2.5. Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

1. «Теория и методика физической культуры и спорта»;
2. «Общая физическая подготовка»;
3. «Специальная физическая подготовка»;
4. «Избранный вид спорта»: «Теория и методика избранного вида спорта»;
5. «Самостоятельная подготовка»;

6. «Промежуточная и текущая аттестация»;

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблице 3.

Таблица 3

Предметные области	Этапы подготовки								
	НП			ТЭ					ССМ
	Год подготовки								
	1	2	3	1	2	3	4	5	1
Количество часов	6	8	8	10	10	12	14	14	18
Теория и методика физической культуры и спорта	28	37	37	46	46	55	65	65	83
Общая физическая подготовка	43	57	57	71	71	86	100	100	129
Специальная физическая подготовка	50	67	67	84	84	101	118	118	151
Избранный вид спорта (баскетбол), в том числе:	116	155	155	194	194	232	270	270	348
- <i>техническая подготовка</i>	53	70	70	85	85	88	108	108	130
- <i>тактическая подготовка</i>	45	60	60	75	75	86	100	100	148
- <i>интегральная и игровая подготовка</i>	15	21	21	25	25	44	48	48	56
- <i>инструкторская и судейская практика</i>	-	-	-	5	5	10	10	10	10
<i>Промежуточная аттестация и текущая успеваемость</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа	14	20	20	25	25	30	35	35	45
Общее количество тренировочных часов в год	252	336	336	420	420	504	588	588	756

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

2.7. Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов

2.8. В целях реализации Программы МБУ ДО ДЮСШ 1 ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

2.9. Примерные объемы содержания и форм организации образовательного процесса по Программе в соответствии и с учетом федеральных государственных требований

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме 20% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;
- теоретическая подготовка в объеме 10% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме 10% от общего объема учебного плана.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Раздел раскрывает содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

3.2. Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

3.3. Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

3.4. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

3.5. Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.

Морфофункциональные показатели и физические качества	Мальчики, возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+

Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

3.6. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

3.7. Содержание программного материала

3.7.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

План теоретической подготовки для этапа НП

№	Тема	Этап начальной подготовки	
		1 год	Свыше 1 года
	Вводное занятие	1	
1	Физическая культура и спорт в РФ	4	4
2	Краткий обзор состояния и развития баскетбола в России	2	2
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	4	2
4	Влияние физических упражнений на организм человека	4	4
5	Профилактика заболеваний и травматизма в спорте	2	2
6	Правила игры в баскетбол. Правила соревнований	4	6

7	Места занятий и инвентарь.	1	2
8	Основы техники и тактики игры в баскетбол.	2	6
9	Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.	2	6
	Всего часов	26	34

Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья и физического развития. Почетные звания и спортивные разряды. Единая всесоюзная спортивная классификация. Порядок присвоения спортивных разрядов

Тема 2. Краткий обзор состояния и развития баскетбола.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Соревнования по баскетболу среди школьников. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки. Профилактика вредных привычек. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Меры личной и общественной гигиены. Вред курения и употребления спиртных напитков.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 5. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом.

Тема 6. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований.

Права и обязанности игроков. Форма игроков. Состав команды, продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и спорный бросок. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи, ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Судейская терминология. Роль соревнований в спортивной подготовке баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Тема 7. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в спортивном зале и на открытой площадке.

Тема 8. Основы техники и тактики игры в баскетбол

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ технических приемов и тактических действий

Тема 9. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры, установки на игру команде и отдельным игрокам.. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре.

План теоретической подготовки для тренировочного этапа

Тема 1. Краткий обзор состояния и развития баскетбола в России и за рубежом

Федеральный стандарт спортивной подготовки в виде спорта баскетбол. Итоги и анализ выступлений сборных молодежных команд баскетболистов на соревнованиях. Международные соревнования по баскетболу. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ и за рубежом.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Спортивно-этическое воспитание. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Спортивно-этическое воспитание. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Основные приемы создания готовности к конкретным соревнованиям

Тема 3. Физические качества и физическая подготовка

Физические качества. Гибкость и методы ее развития. Ловкость и координация. Методика развития координации. Понятие о координации как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие силы. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методы развития силовых возможностей. Понятие о выносливости, виды и показатели выносливости Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, пульс, сон, аппетит, работоспособность). Режим дня, режим питания. Значение витаминов и микроэлементов. Дневник самоконтроля спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях баскетболом. Режим дня во время соревнований. Питание во время соревнований. Антидопинговые правила.

Тема 5. Профилактика заболеваний и травматизма в спорте

Простудные и инфекционные заболевания у спортсменов и их профилактика. Закаливание спортсменов. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, переломах.

Тема 6. Основы техники и тактики игры в баскетбол.

Понятие о технике игры. Понятие о тактике. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры.

Анализ технических приемов и тактических действий. Единство техники и тактики. Планирование учебно-тренировочного процесса. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Анализ технических приемов и тактических действий.

Тема 7. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

Тема 8. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр.

Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре. Системы записи игр и анализ полученных данных.

3.7.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка(материал для всех этапов подготовки)

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)

- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- ходьба и бег по пересеченной местности,
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров
- подвижные игры и эстафеты,
- сопутствующие виды спорта: стритбол.
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

Специальная физическая подготовка (материал для всех этапов подготовки)

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков)

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

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

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

3.7.3. Техничко-тактическая подготовка

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице + отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	Этап ССМ
Прыжок толчком двух ног	+	+		
Прыжок толчком одной ноги				
Остановка прыжком		+	+	
Остановка двумя шагами		+	+	
Повороты вперед	+	+		
Повороты назад	+	+		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+		
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+	
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+		
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	+	+		
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	+	+		
Передача мяча двумя руками с места	+	+		
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+	+

Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+		
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+		
Ведение мяча с низким отскоком	+	+		
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+		
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+		
Ведение мяча по прямой	+	+	+	
Ведение мяча по дугам	+	+		
Ведение мяча по кругам	+	+	+	
Ведение мяча по зигзагом		+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+
Обводка соперника за спиной			+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов				+
Броски в корзину двумя руками с верху	+	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху вниз				
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз				
Броски в корзину одной рукой (добивание)				
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+
Броски в корзину одной рукой дальние			+	+
Броски в корзину одной рукой средние			+	+
Броски в корзину одной рукой ближние			+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+

Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту		+	+	+
---	--	---	---	---

Тактика нападения.

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	Этап ССМ
Выход для получения мяча	+	+		
Выход для отвлечения мяча	+	+		
Розыгрыш мяча		+	+	
Атака корзины	+	+	+	+
«передай мяч и выходи»	+	+	+	
Заслон		+	+	+
Наведение		+	+	+
Пересечение		+	+	+
Треугольник			+	+
Тройка			+	+
Малая восьмерка			+	+
Скрестный выход		+	+	+
Сдвоенный заслон			+	+
Наведение на двух игроков			+	+
Система быстрого прорыва		+	+	+
Система эшелонированного прорыва			+	+
Система нападения через центрального			+	+
Система нападения без центрального			+	+
Игра в численном большинстве				+
Игра в меньшинстве				+

Тактика защиты.

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	Этап ССМ
Противодействие получению мяча	+	+		
Противодействие выходу на свободное место	+	+		
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+
Переключение		+	+	+
Проскальзывание				+
Групповой отбор мяча			+	+
Против тройки			+	+
Против малой восьмерки			+	+
Против скрестного выхода			+	+
Против сдвоенного заслона			+	+
Против наведения на двух			+	+
Система личной защиты		+	+	+
Система зонной защиты				+
Система смешанной защиты				+
Система личного прессинга				+
Система зонного прессинга				
Игра в большинстве			+	+
Игра в меньшинстве			+	+

3.7.4. Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях — является обязательным условием для обучения по предпрофессиональной программе. Юные спортсмены уже с этапа начальной подготовки участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. На тренировочном этапе учащиеся принимают участие в официальных соревнованиях различного уровня.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	Этап ССМ
	1 год	Свыше 1 года	Весь период	
контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5
основные	1	1	3	3
Всего игр в год	10	10-15	15-20	20-25

3.8 Техника безопасности.

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

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

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1 Тщательно проветрить спортивный зал.

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

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

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

2.5 Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

2.6 Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1 Занятия в зале проходят согласно расписанию.

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

3.3. При занятиях баскетболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях баскетболом **запрещается:**

–находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,

–начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя

–брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя

–категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногами.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

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

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

4.3 .

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

Требования безопасности по окончании занятий

5.1 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2 Проветрить спортивный зал и провести влажную уборку.

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

4. Система контроля и зачётные требования

4.1. С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

4.2. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

4.3. Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся тренировочного этапа и этапа спортивной подготовки ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

4.4. Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

4.5. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для тренировочного и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

4.6. Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем

физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 летнего возраста, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.
- 4.участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Требования по зачислению в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Требования по зачислению в группы на тренировочный этап

Нормативы	Контрольные упражнения (тесты)
------------------	---------------------------------------

	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 20 м (не более 4,0 с)	3,5	3,7	4,0	3,8	4,0	4,3
Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	6,0	8,0	10,0	6,7	8,7	10,7
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	190	185	180	170	165	160
Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	39	37	35	34	32	30
Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	193	188	183	178	173	168
Бег 600 м (не более 1 мин.55 с)	1,47	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10
Техническое мастерство						
Передвижения в защитной стойке (сек.)	8,6	8,8	9,0	9,1	9,3	9,5
Скоростное ведение 3 обводки, 2 броска (сек, попадание)	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8
Передача мяча (сек, попадания)	13,4	13,6	13,8	13,7	13,9	14,1
Дистанционные броски с штрафной линии (% из 10 бросков)	70	60	50	70	60	50
Броски с дистанции (10 бросков с 5 точек)	7	6	5	7	6	5
Ведение мяча, два шага –бросок в кольцо (Зпр.+ Зсл.)	6	5	4	6	5	4

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приказ Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. №114)
6. Официальные правила баскетбола 2012, Утв. центральным Бюро ФИБА Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.12 (действуют с 01.10.12 г.)

Методическая литература

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для

детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.

3. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006 г.

4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990. 102 с.

5. Жаровцев В.В. Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 1995. 78 с.

6. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений . – М.: «Академия», 2001. -520

Перечень интернет ресурсов:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Российская федерация баскетбола	www.basket.ru

