

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»  
Артемовского городского округа

ПРИНЯТА  
На педагогическом совете  
МБОУДО "ДЮСШ «Феникс»  
Протокол № 5 от «26» 08 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДИПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

Разработчики программы:  
Старший тренер-преподаватель Смирнова А.А.  
Тренеры-преподаватели по баскетболу Гурина С.П., Гурина С.В.

Срок реализации программы: 8 лет  
Возраст обучающихся: с 9 до 18 лет

Артем  
2019г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта баскетбол (далее по тексту - Программа) для возраста от 9 до 18 лет является основным документом, определяющим направленность и содержание образовательной и воспитательной деятельности с обучающимися по виду спорта баскетбол в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс» Артемовского городского округа.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года №114.

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программами, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939.

- СанПин 2.4.4.3172-14 №41 от 4 июля 2014 года «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

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

**Основными задачами реализации Программы:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

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

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом уровне сложности, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых, основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения базового и углубленного уровней сложности обучения.

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

**Минимальный возраст** для зачисления детей - 9 лет.

Порядок приема на обучение осуществляется в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ, на основании медицинского заключения.

Минимальное количество детей в группах базового уровня сложности – 20 человек, углубленного – 15 человек.

Программный материал рассчитан на 8 лет: базовый уровень сложности - 6 лет, углубленный уровень сложности - 2 года.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по углубленным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагоги в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированные на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличиться срок обучения по Программе на углубленном уровне до 2 лет.

**Планируемые результаты освоения Программы.**

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

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в 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.

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

- 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.

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

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

***В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:***

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

***В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:***

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

***В предметной области «вид спорта» для базового уровня:***

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

***В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:***

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

***В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

***В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:***

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

***В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

***В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:***

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Трудоемкость Программы составляет 42 недели в год.

### **Характеристика вида спорта баскетбол**

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

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

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность

воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

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

#### **Отличительные особенности баскетбола.**

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

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

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

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

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

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

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

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица №1

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретическое	Практическое	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
														1-й	2-й
Общий объем часов		3 066	44	238	662	48	12	252	252	294	336	420	420	504	588
1.	<b>Обязательные предметные области</b>	1 466						113	117	138	164	189	193	252	300
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	319						25/ 10%	25/ 10%	32/ 11%	40/ 12%	42/ 10%	46/ 11%	50/ 10%	59/ 10%
1.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	395						50/ 20%	52/ 20%	62/ 21%	70/ 21%	81/ 19%	80/ 19%	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	115						-	-	-	-	-	-	50/ 10%	65/ 11%
1.4.	Вид спорта	473						38/ 15%	40/ 16%	44/ 15%	54/ 16%	66/ 16%	67/ 16%	76/ 15%	88/ 15%
1.5.	Основы профессионального самоопределения	164						-	-	-	-	-	-	76/ 15%	88/ 15%
2.	<b>Вариативные предметные области</b>	596						51	46	54	61	84	84	100	116
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	178						18/ 7%	18/ 7%	18/ 6%	20/ 6%	25/ 6%	25/ 6%	25/ 5%	29/ 5%
2.2	Судейская подготовка	54						-	-	-	-	-	-	25/ 5%	29/ 5%
2.3	Специальные навыки	199						17/ 7%	15/ 6%	21/ 7%	24/ 7%	34/ 8%	34/ 8%	25/ 5%	29/ 5%
2.4	Спортивное и специальное оборудование	165						16/ 6%	13/ 5%	15/ 5%	17/ 5%	25/ 6%	25/ 6%	25/ 5%	29/ 5%





Таблица №2

Показатель Учебной нагрузки	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	1 год обуче- ния	2 год обуче- ния	3 год обуче- ния	4 год обуче- ния	5 год обуче- ния	6 год обуче- ния	1 год обуче- ния	2 год обуче- ния
Количество часов в неделю (астрономичес- ких часов, мин.)	6	6	8	8	8	8	10	12
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4	4	5	6
Объем времени на реализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь	42 нед./ год	42 нед./ год	42 нед./ год	42 нед./ год	42 нед./ год	42 нед./ год	42 нед./ год	42 нед./ год
Общее количество часов в год	252	252	294	336	420	420	504	588
Общее количество занятий в год	126	126	126	168	210	210	252	252
Минимальное количество детей в группах	20	20	20	20	20	20	15	15

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

- знания истории развития спорта;
- знания места физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знаний, умений и навыков гигиены;
- знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знания основ здорового питания.

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

Знание истории развития спорта.

Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному

понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном

поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков.

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

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

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

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

В настоящее время физическая культура и спорт представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека - главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния.

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

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

Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует

психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей.

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

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

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

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

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

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

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

Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

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

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

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

физическая культура и спорт. Последние изменения в закон вносились 27 декабря 2018 года.

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

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

Знания, умения и навыки гигиены.

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

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

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

Правила личной гигиены.

1. Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции. Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов. Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю. Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов. Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно. Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще,

потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно. Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смыть. Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом. После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой. Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы. При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером. Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека. После приема пищи обязательно полощите рот. При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу. Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее. Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день. Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно. Одежду необходимо регулярно стирать. Недопустимо ношение чужой одежды и обуви. Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям. Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов. Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

5. Гигиена спального места.

У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель. Постельное белье необходимо менять еженедельно. Спальное место должно быть удобным. Перед сном необходимо проветривать спальное помещение. Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму. Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Аэротерапия - закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства организма и систем организма.

Гелиотерапия - закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы.

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

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

Правила закаливания.

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

Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности



и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая времянахождения на солнце.

Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

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

Из чего состоит здоровый образ жизни?

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

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

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

Физическая активность. Физические упражнения вносят основной вклад в здоровый образ жизни, так как движение - ключ к успешной жизни. Ежедневные физические упражнения по 30 минут не только улучшают формы тела, но и помогают предотвратить ишемическую болезнь сердца, инсульт, диабет, ожирение, высокое кровяное давление, а также болезни опорно-двигательной системы путем наращивания мышц и увеличения прочности костей. Занятия спортом также стимулируют выработку гормонов счастья «эндорфинов», что снимает стресс, уменьшает симптомы тревоги, депрессии, поднимает самооценку, улучшает настроение и общее психическое здоровье.

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

людям с ожирением - сбрасывать лишние килограммы, помогают регулярные физические упражнения.

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

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

Знание основ здорового питания.

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

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

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

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

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

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

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками

продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.

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

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

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

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

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

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

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

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

Ряд исследований свидетельствуют, физкультурная деятельность становится значимой, если связывать ее с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни. Осознание влияния физических упражнений на организм с точки зрения физиологии, возможностей технического роста, позволяет

сформировать осознанные цели. Таким образом, теоретическая подготовка способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Рабочая программа по предметной области  
«теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня**

№ пп	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3	Общее количество часов в год	25	25	32	40	42	46
4	Общее количество занятий в год	13	13	13	20	21	23
5	Форма контроля	Тестирование, зачет					

**Объем учебной нагрузки по предметной области  
«теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня**

№ пп	Разделы (темы)	Базовый уровень					
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	История развития спорта	4	3	3	3	4	4
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	3	3	4	5	5
3.	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	3	3	4	5	5	5
4.	Знания, умения и навыки гигиены	4	4	5	6	7	8
5.	Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	4	4	5	6	7	8
6.	Основы здорового питания	3	4	6	8	7	8
7.	Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	3	4	6	8	7	8
<b>ИТОГО часов в год</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>46</b>

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

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

знания истории развития баскетбола;

знания значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знания этических вопросов спорта;

знания основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знания норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условий выполнения этих норм и требований;

знания возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий баскетболом;

знания основ спортивного питания.

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

Знание истории развития баскетбола.

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

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

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

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

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

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

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

Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, дата и место возникновения которого доподлинно известны. Об этом знаменательном событии написан не один десяток книг, часто с вымышленными подробностями повествующих о первых

шагах этого будущего пристрастия миллионов. И, тем не менее, мне кажется, что в этой книге имеет смысл хотя бы схематично обозначить основные моменты становления и развития баскетбола, искусственно изобретенной игры, сумевшей за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всем мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным.

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

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

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

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

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

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

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

Мяч с торчащим наружу ниппелем был заменен на идеально круглый и гладкий, после чего сам собою отпал вопрос о допустимости ведения - дриблинг (и только одной рукой) стал одной из важнейших составляющих технического мастерства; почти одновременно с этим было введено правило десяти секунд, в течение которых владеющая

мячом команда обязана была перевести его на половину площадки соперников, что сразу сделало игру значительно динамичнее.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Знание этических вопросов спорта.

Спортивная этика в обыденном понимании предполагает честное отношение во всех аспектах спортивной деятельности. Честность - это одна из основных человеческих добродетелей, качество, которое отражает одно из важнейших требований нравственности. Это понятие включает в себя правдивость, принципиальность, верность принятым обязательствам, субъективную убежденность в правоте дела, искренность перед



другими и перед самим собой. Противоположностью честности являются обман, ложь, воровство, вероломство, лицемерие.

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

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

Соблюдение норм спортивной этики усиливает нравственное влияние спорта, повышает ответственность всех участников спортивной деятельности за свое поведение и в силу огромной притягательности спорта для молодежи способствует улучшению морального климата в молодежной среде.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

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

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

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

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

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

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

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

мужество;  
общность и солидарность.

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

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

Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий баскетболом.

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Основными детскими и подростковыми возрастными периодами являются:

младший школьный возраст — 6-11 лет;  
средний школьный возраст — 12-15 лет;  
старший школьный возраст — 16-18 лет.

Критерии такой периодизации включали в себя комплекс признаков, расцениваемых как показатели биологического возраста: размеры тела и органов, массу, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную силу.

Младший школьный возраст — 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств.

Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов.

Старший школьный возраст — 15-17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший

школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Юношеский возраст от 14 до 18 лет. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развитие. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Подростковый возраст от 12-13 до 17-18 лет. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. Принято условно считать, что подростковый возраст заканчивается с прекращением бурного роста. Условно в таком возрасте выделяют собственно подростковый возраст (у девочек с 12 до 16 и у мальчиков с 13 до 17 лет) и юношеский (у девочек от 16, у мальчиков от 17 лет).

В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и сочетанное (взаимодополняющее) действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В подростковом возрасте происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем).

В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано. Как у мальчиков, так и у девочек одно временно с увеличением роста нарастает вес тела, в среднем до 3-5 см в год. Определенному росту должен соответствовать и определенный показатель массы. У мальчиков и девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет. Сроки начала и продолжительность полового созревания, как указывалось, колеблются, особенно у мальчиков, в широких пределах. Если отмечается отставание или опережение этих процессов по отношению друг к другу или к возрасту ребенка, необходимо посоветоваться с врачом. Задержка роста и полового созревания, а иногда наследственно обусловлена, когда у одного из родителей или других кровных родственников тоже запаздывали сроки полового созревания. Задержка только роста часто бывает семейной и наблюдается при невысоком росте родителей, причем, чем меньше по росту отличаются друг от друга родители, тем меньше отличаются от них по этому показателю и дети. Ускоренное половое созревание чаще связано с акселерацией.

У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы. Но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений - появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. После 15-16 лет эти явления постепенно проходят. Рост истинных голосовых связок особенно интенсивен на первом году жизни и в 14-15 лет; к 12 лет голосовые связки у мальчиков длиннее, чем у девочек. Этим объясняется «ломка» голоса у мальчиков, связанная также с гормональной перестройкой организма.

В подростковом возрасте происходит усиленный рост легких, довольно быстро нарастает и общий их объем. К 12 годам объем увеличивается в 10 раз по сравнению с объемом легких новорожденного. Тип дыхания у мальчиков с 10 лет брюшной, а у девочек - грудной и брюшной. Часто наблюдается так называемое «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся увеличением его размеров, сердечным шумом, выявляемым при выслушивании сердца. Чаще изменения сердечно-сосудистой системы отмечаются у подростков с ограниченной двигательной активностью, не

занимающихся регулярно спортом, или, наоборот, при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках.

Нередко наблюдаются также повышение артериального давления («юношеская гипертензия»), сердцебиение, учащение пульса (иногда давление может понижаться, пульс урежаться), иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения и со стороны желудочно-кишечного тракта.

В подростковом возрасте особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление). Часты заболевания желчевыводящих путей. При переохлаждении поясничной области у девочек-подростков развиваются воспалительные заболевания мочевыводящих путей. Нередко именно в подростковом возрасте при интенсивном чтении и умственной нагрузке появляются различные нарушения зрения, поэтому необходимо следить за строгим соблюдением подростком режима дня, правил чтения. При длительном стоянии, продолжительном неподвижном сидении у подростков могут возникать головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение. При вынужденном длительном стоянии иногда развиваются даже обморочное состояние, рвота. У таких подростков наблюдаются повышенная потливость, красный дермографизм (при проведении ногтем по коже появляются красные полосы), быстрая смена настроения.

Причиной этих расстройств часто является неустойчивость вегетативной нервной и эндокринной систем, характерная для этого возраста, а также психическое и физическое перенапряжение. С возрастом все эти симптомы обычно проходят самостоятельно, если же они появились вновь, надо обратиться к врачу для выяснения их истинной причины.

Подростковый возраст — один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности. Перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка, усиленная воздействием половых гормонов, лежит в основе изменений его психики. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам. Вместе с тем в психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности. В мышлении подростков часто отмечается стремление к мудрствованию, разрешению сложных философских проблем, наблюдается склонность к фантазированию, вымыслам.

Во время занятий баскетболом в организме спортсмена происходит ряд адаптативных процессов, которые помогают ему приспособиться к условиям регулярной нагрузки. Если же степень физической нагрузки намного превышает физический потенциал спортсмена, могут возникнуть различные нарушения здоровья: перетренированность, хроническая усталость, различные заболевания.

Развитие мышечной силы и выносливости тесно связано с возникновением в результате тренировок морфологических, биохимических и физиологических изменений в организме. Чем больше возбуждается моторных единиц, тем сильнее сокращается мышца.

Занятия баскетболом в подростковом и юношеском возрасте приводят к совершенствованию приспособительных механизмов нервно-мышечной системы организма. У юных спортсменов наблюдается более экономное и эффективное функционирование двигательного аппарата по отношению к нетренированным сверстникам на всем протяжении статического напряжения. Выявлены также возрастные закономерности в реакции нервно-мышечной системы, проявляемые у всех подростков 13-14 лет в конце мышечной работы.

Основная функциональная нагрузка в баскетболе приходится на опорно-двигательный аппарат, то есть на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий.

Мышцы являются единственным двигательным элементом организма человека, и потому любое движение или работа является результатом их сокращения. Любое движение, вне зависимости от его сложности и предназначения зарождается в центральной нервной системе (головной и спинной мозг) в виде активности определенных групп нейронов. Во время тренировок, следовательно, тренируются не только мышцы, но и нервные центры, ответственные за движение.

Тренировка мышц заключается главным образом в утолщении мышечных волокон. Мышечная масса наращивается за счет увеличения количества толщины мышечных волокон. Утолщение мышечных волокон сопровождается синтезом сократительных элементов - миофибрилл. Миофибриллы похожи на длинные белковые нити, которые способны сокращаться, поглощая энергию. Регулярные тренировки приводят к разрастанию в мышцах кровеносных сосудов (это увеличивает снабжение мышц кислородом и питательными веществами), а также к увеличению концентрации в мышечных клетках различных ферментов, при помощи которых вырабатывается энергия.

Кости в организме человека играют роль опоры, защиты и рычага. Мышцы прикрепляются к костям посредством сухожилий или непосредственно пристают к костям, переплетаясь с волокнами надкостницы (верхней оболочки кости). Под действием тренировок кости подвергаются значительной перестройке. У спортсменов кости перестраиваются в соответствии с нагрузкой. Поэтому регулярные занятия баскетболом укрепляют кости.

Регулярные умеренные занятия баскетболом оказывают положительное влияние на суставы. Возрастает амплитуда движений в суставе, уплотняется хрящевая ткань. Чрезмерные физические нагрузки могут негативно сказаться на состоянии суставов. У профессиональных спортсменов часто возникает такое заболевание как остеоартроз или остеохондроз, при котором происходит разрушение суставного хряща.

Сердечно-сосудистая система призвана обеспечивать циркуляцию крови и снабжение тканей кислородом и питательными веществами. Регулярные занятия баскетболом оказывают стимулирующее действие на работу сердца. При этом мышцы сердца немного утолщаются и становятся более выносливыми и упругими. Особенно выражено благоприятное влияние спорта на вены ног.

Легкие тренированных спортсменов значительно отличаются от легких спортсменов, не занимающихся баскетболом. Во-первых, в легких спортсмена бронхи расширяются и открываются дополнительные альвеолы (воздушные мешочки), благодаря чему увеличивается жизненная емкость легких. Во-вторых, легкие тренированного человека гораздо лучше кровоснабжены. Благодаря этому увеличивается насыщение крови кислородом, а, следовательно, и снабжение кислородом всех органов и тканей организма. Благодаря улучшению вентиляции легких спортсмены, занимающиеся баскетболом, гораздо реже болеют бронхитом и воспалением легких.

Тренировки в баскетболе способствуют выработке приспособительных механизмов, обеспечивающих адекватное дыхание при длительной статической нагрузке. Систематические тренировки приводят к развитию и совершенствованию моторно-висцеральных рефлексов, которые обеспечивают взаимодействие между двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой системой и дыхательной функцией человека.

Умеренные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на процессы обмена веществ в организме.

В целом, умеренные занятия баскетболом оказывают общее оздоровительное действие на организм. Регулярные физические нагрузки являются важным профилактическим средством против болезней сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз), нарушений обмена веществ (сахарный диабет 2 типа), заболеваний опорно - двигательного аппарата (остеохондроз, артроз).

Во время занятий баскетболом в организме ребенка происходит ряд адаптивных процессов, которые помогают ему приспособиться к условиям регулярной нагрузки.

Занятия баскетболом оказывают положительное влияние на процесс физического развития. Кроме того, занятия баскетболом не приводят к задержке роста.

Результативность игровых действий баскетболиста тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования, и наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решений. Из всех физических качеств в наибольшей степени генетическому контролю подвержены именно быстрые движения, требующие особых свойств нервной системы - высокой лабильности и подвижности, а также развитие анаэробных возможностей организма и наличия быстрых волокон в скелетных мышцах.

Особое значение для баскетболистов имеют весоростовые показатели. Средний рост игроков команд призеров последних крупнейших соревнований превышает 200 см. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Величина максимального потребления кислорода у баскетболистов с ростом квалификации растет и мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры баскетболисты используют 80-90% максимального энергетического потенциала. Расход энергии за игру около 900 ккал. За игру спортсмен теряет в весе 2-5 кг.

Знание основ спортивного питания.

Опыт многих спортсменов показал, что правильная организация питания оказывает огромное положительное влияние на их самочувствие и способствует росту их спортивных достижений. Сбалансированное питание, которое подразумевает идеальный баланс белков, жиров и углеводов, является важнейшим способом повышения работоспособности и выносливости атлета. Питательные вещества, получаемые нашим телом, можно разделить на две категории. К первой относятся белки, жиры и углеводы, именуемые макроэлементами. Во второй выделяют витамины и минералы, и другие микроэлементы. Эффективное использование питательных веществ с целью расширения границ адаптации к мышечной работе возможно лишь на основе знаний о закономерностях протекания биохимических и физиологических процессов в организме во время выполнения разных по интенсивности и характеру упражнений. В связи с этим соотношение питательных веществ в рационе спортсменов несколько отличается от рациона людей, не ведущих активный образ жизни, причем потребности в питательных веществах при наборе мышечной массы и при похудении отличаются.

Питание при наборе мышечной массы.

Мышечная ткань, образующая мышечную массу, состоит из белка, который и формирует мышечные клетки. Синтез мышечного белка происходит из аминокислот, которые транспортируются к мышечным волокнам после его усвоения организмом. Среди продуктов богатых белком следует выделить молочные продукты, мясо животных и птицы, а также яйца, рыбу, бобовые культуры, орехи, которые помимо белка поставляют ряд полезных веществ для полноценного и сбалансированного питания. Каждый источник белка уникален по своему аминокислотному профилю и биологической доступности. Для обеспечения роста мышечной массы необходимо получать протеин из разных источников из расчета минимум 2 грамма белка на каждый килограмм массы тела в сутки. То есть для человека массой 80 кг необходимо в течение дня потреблять 160 грамм белка, который нужно разделить на несколько приемов, потому что организм не в состоянии усвоить более 30 грамм белка от одного источника.

Помимо белков, не менее важны в жизнедеятельности спортсмена полезные жиры. Полезные жиры содержатся в таких источниках как рыба, орехи, льняное масло, оливковое масло и другое, так как жиры также способствуют достижению спортивных

результатов, одновременно обеспечивая здоровое функционирование всего организма и его целостность.

Рацион спортсмена может и должен состоять из обычных продуктов питания при соблюдении принципов правильного, здорового и сбалансированного питания. Существует, как минимум, несколько факторов, определяющих курс питания спортсмена, а именно повышенная потребность в энергии, необходимость в увеличении объемов мышечной массы за счет белков и другие.

От чего зависит рост мышечной массы и силы?

Многие убеждены, что наращивание мышечной массы и силы целиком зависит от усилий в подъеме тяжестей во время тренировки. В этом есть доля правды, если уточнить, что основным преимуществом интенсивных упражнений являются сильные повреждения поверхности мышц, что и служит основой для набора мышечной массы за счет формирования потребности в увеличении ее размеров.

Начинается восстановительный процесс сразу после интенсивной тренировки. Аминокислоты, как известно, являются основными строительными элементами мышечной ткани, поэтому проведение напряженных тренировок без поступления в организм необходимого количества протеина будет бесполезной тратой времени.

Так как тренировки представляют собой процесс, протекающий с большими затратами энергии, поэтому потребность в макроэлементах, таких как белки, жиры и углеводы возрастает, по сравнению с человеком, ведущим пассивный образ жизни.

Как это не парадоксально будет звучать на первый взгляд, но мышечная масса растет в момент, когда организм отдыхает или правильной сказать восстанавливается. Тренировка на массу создает чувство роста мышечных волокон, однако оно обманчиво в том плане, что данное чувство вызвано

накачкой мышечных волокон кровью и питательными веществами. И данное чувство никаким образом не связано с непосредственным ростом мышц. Рост мышц происходит в период восстановления, который подразумевает восполнение запасов питательных веществ, которые будут служить строительным материалом в синтезе мышечного белка. Пик роста мышц приходится на период сна.

В данный период необходимо особо уделить внимание рациону питания, не давая организму пищу для роста, нужный результат достигнут не будет. Белок должен поступать постоянно и чем дольше мы будем обеспечивать питательную поддержку организма, тем процесс построения мышечной массы будет протекать эффективней.

Питание в период работы на выносливость.

Бег, плавание, велоспорт и другие виды спорта, требующие аэробной выносливости, являются высоко энергос затратными, поэтому требуют особого подхода к вопросу выбора правильного рациона питания. При тренировках на выносливость затрачивается большое количество гликогена из внутримышечных запасов. Поскольку нельзя накопить столько гликогена, что бы его могло хватить на весь период тренировки, организм изыскивает другие источники энергии и здесь вход могут идти как жиры, так и мышечный белок, посредством разрушения мышечной ткани. Поэтому рацион питания спортсменов должен включать углеводы - 65-70 процентов (8 г на 1 кг массы тела ежедневно) от суточного рациона, являющиеся основными источниками пополнения гликогена. То есть калорийность суточного рациона должна быть высокой, превышающей 3000 калорий. Также немаловажно потреблять белок для поддержания и сохранения мышечной массы.

Важность витаминов и минералов.

В процессе любой тренировки организм теряет некоторое количество воды, а с ней и микроэлементов. Каждый микроэлемент важен для нормального функционирования организма. Как витамины, так и минералы участвуют в многочисленных процессах, включающих энергетический обмен, усвоение и синтез белка и гликогена, обмена жиров, выработке гормонов и многого другого, т.е. процессов, от которых зависят спортивные



достижения. Недостаток микроэлементов может не только тормозить процесс достижения результатов, но и развить патологические недомогания. Поэтому рацион любого спортсмена, независимо, работает он на массу или на выносливость, должен включать продукты, богатые микроэлементами, для их пополнения в организме: овощи, фрукты, злаковые культуры и другие.

Водный баланс.

Важно заострить внимание на вопросе восполнения затрат жидкости в организме, поскольку во время интенсивных физических нагрузок с потом растрачивается большое количество электролитов и теряется много жидкости. Наш организм, как известно, состоит на 80 процентов из воды, без которой существование человека на планете Земля можно было бы поставить под сомнение. Для спортсмена данная цифра составляет 4-6 литров в день, при этом компенсировать потери жидкости необходимо как во время, так и после тренировочной нагрузки с интенсивностью пол-литра или один литр в час, потребляя 250 мл каждые 15-20 минут.

### **Рабочая программа по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня**

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1	Количество занятий в неделю	1	1
2	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3	Общее количество часов в год	50	59
4	Общее количество занятий в год	24	30
5	Форма контроля	Тестирование, зачет	

### **Объем учебной нагрузки по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня**

№ пп	Разделы (темы)	Углубленный уровень	
		1 год/часов	2 год/ часов
1.	История баскетбола	7	8
2.	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	7	8
3.	Этические вопросы спорта	7	8
4.	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	8	9
5.	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, а также условий выполнения этих норм и правил	7	9
6.	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий по баскетболу	7	8
7.	Основы спортивного питания	7	9
<b>ИТОГО часов в год</b>		<b>50</b>	<b>59</b>

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

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

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

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

Средствами ОФП являются:

- ✓ общеразвивающие упражнения без предметов, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, канат);
- ✓ упражнения для развития координации, равновесия;
- ✓ упражнения для формирования правильной осанки;
- ✓ подвижные игры;
- ✓ эстафеты.

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

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно - из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

2. Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

3. Упражнения для шей и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений.

4. Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.

5. Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки; перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах; с опорой, с опорой и без опоры руками; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; кувырок вперед, кувырок назад.

6. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; упражнения с набивными мячами.

7. Бег с ускорением до 40 м; повторный бег 2-3 x 2-30 метров; 2-3 x 30-40 метров, 3-4 x 50-60 метров; бег 50 метров с низкого старта, 100 метров, бег с препятствиями от 60 до 100 метров.

8. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

9. Кувырки вперед, назад; упражнения в равновесии; метание мячей в подвижную и не подвижную цель; метание после кувырков, поворотов, вращений.

10. Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; перепрыгивание предметов; прыжки в глубину; бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; игры с отягощениями; эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

11. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1 000 метров; кросс на дистанцию для девочек от 1 500 до 3 000 м, для мальчиков от 2 500 до 5 000 метров; дозированный бег по пересеченной местности.

12. Спортивные и подвижные игры.

### **Рабочая программа по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня**

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	2	2	2
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	50	52	62	70	81	80
4.	Общее количество занятий в год	25	26	31	35	41	41
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение нормативов ОФП			3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация					

### **Объем учебной нагрузки по предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень					
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	15	15	17	19	23	22
2.	Упражнения для развития физических качеств	21	23	27	29	32	32
3.	Спортивные и подвижные игры	14	14	18	22	26	26

ИТОГО часов в год		50	52	62	70	81	80
4.	Форма контроля	вып-ние нормат и-вов ОФП	вып-ние нормат ивов ОФП	выполнен ие норматив ов ОФП	выполнен ие норматив ов ОФП	выполнен ие норматив ов ОФП	выполнен ие норматив ов ОФП

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

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

Задачи ОФП и СФП:

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

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

Для решения этих задач используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Прыжки по ступенькам. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска

мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

#### **Рабочая программа по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня**

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	50	65
4.	Общее количество занятий в год	25	33
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	3 спортивный разряд	2 спортивный разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация	итоговая аттестация

**Объем учебной нагрузки по предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня**

№  пп	Разделы спортивной подготовки	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Строевые и общеразвивающие упражнения	5	6
2.	Упражнения для развития физических качеств	5	7
3.	Спортивные и подвижные игры	6	8
4.	Упражнения для развития быстроты	6	8
5.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	7	9
6.	Упражнения для развития специальной выносливости	7	9
7.	Упражнения для воспитания специальной координации и игровой ловкости	7	9
8.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи броска мяча	7	9
<b>ИТОГО часов в год</b>		<b>50</b>	<b>65</b>
9.	Форма контроля	нормативы ОФП и СФП	итоговая аттестация

**Методика и содержание работы по предметной области**

**«основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.**

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

**Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:**

- ✓ формирование социально-значимых качеств личности;
- ✓ развитие коммуникативных качеств, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе);
- ✓ развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- ✓ приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- ✓ приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

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

Средствами профессионального самоопределения юного спортсмена являются:

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

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

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

Анализ выступления на соревнованиях.

Судейская практика для групп углубленного уровня.

Изучение правил соревнований.

Судейство на учебных играх в своей группе.

Выполнение обязанностей судей, секретаря на соревнованиях в общеобразовательных школах.

Помощь в организации и проведении городских соревнований и другое.

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

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

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

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

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

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



**Рабочая программа по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня**

№  п/п	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	2	2
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	76	88
4.	Общее количество занятий в год	38	44
5.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация	итоговая аттестация

**Объем учебной нагрузки по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня**

№  пп	Разделы (темы) подготовки	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Влияние занятий спортом на развитие личности	13	15
2.	Профессия тренера	12	14
3.	От спортсмена к тренеру	13	15
4.	Профессиональные учебные заведения в спортивной сфере	10	13
5.	Слагаемые успеха в профессиональном самоопределении спортсмена	14	16
6.	Участие в проектной и творческой деятельности	14	15
<b>ИТОГО часов в год</b>		<b>76</b>	<b>88</b>
7.	Форма контроля	зачет	зачет

**Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта»  
для базового уровня.**

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

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

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

**Техническая подготовка**

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

движении сбоку						
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+			
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+			
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+			
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+			
Передача мяча двумя руками с места	+	+	+			
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+		
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	+		
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	+		
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+			
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+	
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+			
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+			
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	+			
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+			
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+		
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+		
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками с	+	+	+	+	+	+

отскоком от щита						
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой (добивание)	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении		+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке				+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+

### Тактика нападения

Приемы игры	Год обучения					
	1	2	3	4	5	6
Выход для получения мяча	+	+	+			
Выход для отвлечения мяча	+	+	+			
Розыгрыш мяча		+	+	+	+	
Атака корзины	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+		
Заслон				+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+
Тройка				+	+	+
Малая восьмерка					+	+
Скрестный выход				+	+	+
Сдвоенный заслон					+	+
Наведение на двух игроков					+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+
Система эшолонированного прорыва					+	+
Система нападения через центрального					+	+
Система нападения без центрального					+	+
Игра в численном большинстве						+
Игра в меньшинстве						+

### Тактика защиты

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

### Технико-тактическая (интегральная) подготовка

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

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

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

### Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе

#### Оборудование

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

### Рабочая программа по предметной области «вид спорта» для базового уровня

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1	1	1	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	38	40	44	54	66	67
4.	Общее количество занятий в год	19	20	22	27	33	34
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение нормативов ОФП			3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	Промежуточная аттестация					

### Объем учебной нагрузки по предметной области «вид спорта» для базового уровня

№  п/п	Разделы (темы)	Базовый уровень					
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов
1.	Техническая подготовка	8	9	10	12	14	14
2.	Тактика нападения	8	8	8	11	14	14
3.	Тактика защиты	8	8	9	11	14	14
4.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8	9	9	11	14	14
5.	Участие в физкультурно- спортивных мероприятиях	6	6	8	9	10	11
ИТОГО часов в год		38	40	44	54	66	67
6.	Форма контроля	Промеж. аттест.	Промеж. аттест.	Промеж. аттест.	Промеж. аттест.	Промеж. аттест.	Промеж. аттест.

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

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

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

### Методические материалы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня

#### Техническая подготовка

Приемы игры	Год обучения	
	1	2
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+	
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+	

Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+	
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+
Ведение мяча зигзагом	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+

### Тактика нападения

Приемы игры	Год обучения	
	1	2
Атака корзины	+	+
Заслон	+	+
Наведение	+	+
Пересечение	+	+
Треугольник	+	+
Тройка	+	+
Малая восьмерка	+	+
Скрестный выход	+	+
Сдвоенный заслон	+	+
Наведение на двух игроков	+	+
Система быстрого прорыва	+	+
Система эшелонированного прорыва	+	+
Система нападения через центрального	+	+
Система нападения без центрального	+	+
Игра в численном большинстве	+	+
Игра в меньшинстве	+	+

### Тактика защиты

Приемы игры	Год обучения	
	1	2
Противодействие атаке корзины	+	+
Подстраховка	+	+
Переключение	+	+
Проскальзывание	+	+
Групповой отбор мяча	+	+
Против тройки	+	+



Против малой восьмерки	+	+
Против скрестного выхода	+	+
Против сдвоенного заслона	+	+
Против наведения на двух	+	+
Система личной защиты	+	+
Система зонной защиты	+	+
Система смешанной защиты	+	+
Система личного прессинга	+	+
Система зонного прессинга	+	+
Игра в большинстве	+	+
Игра в меньшинстве	+	+

### **Технико-тактическая (интегральная) подготовка.**

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

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

Многократное выполнение технических приемов.

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

Учебные игры.

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

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

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

### **Рабочая программа по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня.**

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	76	88
4.	Общее количество занятий в год	38	44

### **Объем учебной нагрузки по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня.**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Техническая подготовка	15	17
2.	Тактика нападения	15	17
3.	Тактика защиты	15	17
4.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	15	18

5.	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	16	19
<b>ИТОГО часов в год</b>		<b>76</b>	<b>88</b>
Форма контроля		промеж. аттестация	промеж. аттестация

**Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней.**

Задачами содержания работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней являются:

- ✓ развитие у юных спортсменов умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр;
- ✓ развитие у юных спортсменов умения развивать физические качества по баскетболу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- ✓ развитие у юных спортсменов умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- ✓ приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**Методические материалы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней**

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста. Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяет развить и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно - усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.

Подвижные игры для развития силы.

Для баскетболистов очень важно развитие взрывной силы. «Взрывная» сила - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При взрывном характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин.

«Гонка мячей по кругу». Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление.

«Кто сильнее?». Игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает.

Подвижные игры для развития быстроты.

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения.

«3 мяча». Задача: добежать до противоположной линии, где лежат три баскетбольных мяча, взять один из них, выполнить скоростное ведение мяча и положить его на стартовую линию, бегом вернуться за следующим мячом.

«Эстафета с ведением мяча». Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Первые игроки встают у стартовой линии и получают по мячу. Остальные стоят за боковой линией. По сигналу руководителя первые игроки бегут вперед, ударяя мячом о пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по указанию руководителя), возвращаются обратно, ведя мяч, и передают его из рук в руки очередным игрокам, которые выполняют то же задание. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру. Мяч обязательно надо вести, ударяя его о пол. Запрещается: начинать бег до получения мяча; начинать бег назад, не забросив мяч.

Подвижные игры для развития выносливости.

Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью (Моторная плотность - это отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений время к общему времени занятий).

«Прыжки через препятствия». На площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Из-за лицевой линии по сигналу первые номера команд прыгают на обеих ногах через скамейки. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение.

Подвижные игры для развития гибкости.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность.

«Прыгуны». Играющие разбиваются на две команды и располагаются напротив друг друга на лицевых линиях. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления, игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления прыгает уже очередной игрок и так далее. Если последнему игроку удалось преодолеть линию соперника, то его команда побеждает.

Подвижные игры для развития ловкости.

Ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. В баскетболе, то можно сказать, что ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

«Десять передач». Игра проводится на половине площадки. Соревнуются две команды по 4-6 человек. Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по площадке, мяч друг другу. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удастся, уже сами его контролируют. Побеждает команда, которой удалось продержаться мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко.

«Попади в цель». Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на боковых линиях напротив друг друга. В центре кладется волейбольный мяч. У каждой команды по 6 баскетбольных мячей. По сигналу играющие бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. Не разрешается останавливать мяч ногами или руками, а также выбегать в центр за баскетбольными мячами.

Игра «Пятнашки» в тренировочном процессе баскетболистов.

Игра в «Пятнашки» («салки», «ловишки», «догонялки») - одна из самых любимых игр детей. Некоторые варианты игры способствуют лучшему усвоению индивидуальных и групповых тактических действий. Включение «пятнашек» в тренировочный процесс особенно юных баскетболистов, позволяет повысить педагогическую плотность занятий, делает его более эмоциональным и динамичным, повышается интерес занимающихся к тренировкам. Достоинством «пятнашек» является также и то, что количество играющих

может колебаться в значительных пределах (от 3 до 40 человек). Занятия можно проводить практически везде: в зале, на любой площадке, в лесу, на пляже, в воде. Игра в «пятнашки» на песке позволяет эффективно развивать голеностопный и коленный суставы, что особенно важно для баскетболистов. «Пятнашки» в воде, в зависимости от глубины, позволяют укреплять мышцы брюшного пресса.

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста.

Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяет развить и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Систематическое использование подвижных игр в младшем школьном возрасте позволяет повышать и расширять двигательный фонд обучающихся что является хорошей базой для овладения надлежавшей спортивной техникой.

В более старшем возрасте подвижные игры связаны с задачами, решаемыми на отдельных этапах и периодах подготовки и способствует положительному переносу тренированности и смягчению эмоциональной нагрузки, психологического «застоя», возникающего в связи со значительным ростом объема интенсивности физической нагрузки в процессе тренировки.

#### **Рабочая программа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней.**

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень						Углубленный уровень		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.4	
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42	42	42	
3.	Общее количество часов в год	18	18	18	20	25	25	25	29	
4.	Общее количество занятий в год	9	9	9	10	13	13	13	15	
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов								
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация							итоговая аттестация	

**Объем учебной нагрузки по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней.**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год / часо в	2 год / часо в	3 год / часо в	4 год / часо в	5 год / часо в	6 год / часо в	1 год / часо в	2 год / часов
1.	Подвижные игры для развития силы	5	5	5	5	6	6	6	7
2.	Подвижные игры для развития быстроты	5	5	5	5	6	6	6	7
3.	Подвижные игры для развития выносливости	4	4	4	5	7	7	7	8
4.	Подвижные игры для развития ловкости	4	4	4	5	6	6	6	7
<b>ИТОГО часов в год</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>29</b>
5.	Форма контроля	Контрольные игры							

**Методика и содержание работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня.**

Задачами содержания работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня являются:

- ✓ освоение юными спортсменами 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 баскетболу.

**Методические материалы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня.**

Оборудование, игроки, запасные игроки и тренера.

Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Разметка площадки, размеры обшивки щита, разметка щита, размеры опоры щита, размеры кольца, размеры мячей, устройство игровых часов.

Количество игроков, форма игроков, допуск к игре, скамейка запасных игроков. Тренер его обязанности и права.

Судьи и их обязанности.

Количество судей обслуживающих игру. Судейский столик (обязанности каждого судьи за столиком), старший судья его права и обязанности, судьи в поле их права и обязанности. Форма судей, место расположения. Табло и его функции. Игровые положения, положения времени.

Начало и конец игры. Спорный мяч. Заброшенный мяч: когда он засчитывается. Нарушения в игре. Результат игры. Управления игровыми часами. Перерывы технические и затребованные. Мертвый мяч, живой мяч. Правила игроков.

Замены. Контроль мяча. Передвижения с мячом. Спорный мяч. Игрок в процессе броска. Правило 3 секунд. Правило 8 секунд. Правило 24 секунд Ведение. Вращение. Как играют мячом. Мяч, возвращающийся в тыловую зону. Игрок за пределами - мяч за пределами. Замены. Местонахождение игрока и судьи.

Несоблюдения правил и наказания.

Нарушения. Фолы. Возобновление игры после нарушения и фола. Процедура, когда совершено нарушение. Процедура, когда совершен фол. Выбрасывание из-за пределов у боковой линии. Нарушения при выбрасывании из-за боковой линии. Нарушения при выбрасывании из-за пределов. Штрафные броски. Нарушение условий выполнения штрафного броска. Исправляемая ошибка. Правила поведения (взаимоотношения, персональный контакт).

Определение. Технический фол игрока. Технический фол тренеров, запасных или сопровождающих команду. Технический фол во время перерыва в игре. Контакт. Персональный фол. Умышленный фол. Дисквалифицирующий фол. Обоюдный фол. Обоюдный и дополнительный фол. Фол против игрока, находящегося в процессе броска. Неспортивный фол. Обоюдный фол. Помеху мячу. Общие положения. Основные принципы. Пять фолов игрока. Пять фолов команды. Правило один и один. Фол, совершенный игроком, пока его команда контролирует мяч. Фолы в особых случаях. Драка. Процедура перед игрой.

Жесты судей.

Азбука жестов. Техника исполнения жестов. Отработка жестовой артистичности.

Организация проведения соревнований.

Положения. Заявки. Судьи. Составление турнирной таблицы. Определение судейской коллегии. Процедура награждения. Составление расписания игр.

Документация и ее ведение.

Протоколы. Процедура подачи протеста. Классификация команд (процедура, исключение, итоговое положение команд). Турнирная таблица. Составление расписания игр.

Проведение и судейство баскетбольных соревнований.

Секретарь. Секундометрист. Старший судья. Судьи в поле. Судья за столиком. Судейство официальных и товарищеских встреч.

### **Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня.**

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	1	1
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42
3.	Общее количество часов в год	25	29
4.	Общее количество занятий в год	13	15
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольного тестирования	
6.	Минимальные зачетные требования на конец учебного года	промежуточная аттестация	итоговая аттестация

**Объем учебной нагрузки по предметной области «судебная подготовка»  
для углубленного уровня.**

№ п/п	Разделы подготовки	Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Планирование тренировочного занятия и составление конспекта тренировочного занятия	8	9
2	Организация и проведение судейства соревнований школьного уровня	8	9
3.	Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера	9	11
<b>Итого часов в год</b>		<b>25</b>	<b>29</b>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Способность отдать отличный пас в баскетболе - еще один важный навык, которым должен владеть каждый баскетболист. Вы помните, что баскетбол - это командный вид

спорта, который включает в себя поиск партнера, открытого для выстрела. Грамотные передачи являются важной частью баскетбольной команды.

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

**Рабочая программа по предметной области «специальные навыки»  
для базового и углубленного уровней.**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.3	0.3	0.4	0.4	0.3	0.4	
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учеб. году: сентябрь- июнь	42	42	42	42	42	42	42	42	
3.	Общее количество часов в год	17	15	21	24	34	34	25	29	
4.	Общее количество занятий в год	9	8	11	12	17	17	13	15	
5.	Минимальные зачетные требования на начало учебного года	выполнение контрольных нормативов								
6.	Форма контроля	промежуточная аттестация							итоговая аттестация	

**Объем учебной нагрузки по предметной области «специальные навыки»  
для базового и углубленного уровней**

№ п/п	Разделы спортивной подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год / час в	2 год / час в	3 год / час в	4 год / час в	5 год / час в	6 год / час в	1 год / часов	2 год / часов
1.	Подвижные игры для развития силы	4	3	5	6	8	9	6	7
2.	Подвижные игры для развития быстроты	4	5	5	6	9	8	6	7
3.	Подвижные игры для развития выносливости	4	3	5	6	8	9	6	7
4.	Подвижные игры для развития ловкости	5	4	6	6	9	8	7	8
<b>ИТОГО часов в год</b>		<b>17</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>25</b>	<b>29</b>
5.	Форма контроля	тренировочные игры							



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

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

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

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

В баскетболе предусмотрено следующее спортивное и специальное оборудование:

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

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

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

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

Техническое оборудование.

Игровые часы и секундомер. Секундометрист должен быть обеспечен игровыми часами и секундомером. Игровые часы должны использоваться для отсчета времени

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

Устройство отсчета 24-х секунд. Оператор тридцати секунд должен быть снабжен устройством отсчета тридцати секунд. Табло устройств 24-х секунд должны быть расположены на щите и позади щита на расстоянии 30-50 см, или помещены на полу в двух метрах за каждой лицевой линией. Если имеется четыре табло, то они должны быть расположены во всех 4-х углах за игровой площадкой. Если имеется только два табло, то они должны быть размещены в углах за игровой площадкой по диагонали, причем одно из них должно находиться в 2 метрах от боковой линии справа от судейского стола. Табло устройства 24-х секунд должны быть отчетливо видны каждому, кто связан с игрой.

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

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

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

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

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

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

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

Игровая площадка должна быть изготовлена из дерева, выделена ограничивающими линиями шириной 5 см, выделена дополнительной ограничительной линией, резко контрастирующего цвета и шириной (2 метра). Эта линия должна быть

одного цвета с центральным кругом и ограниченными зонами. Оснащена четырьмя приспособлениями для протирки игровой площадки, по два на каждой половине.

Щиты должны быть изготовлены из закаленного безопасного стекла.

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

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

**Рабочая программа по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней.**

№ п/п	Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1.	Количество занятий в неделю	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3
2.	Объем времени на реализацию предметной области; цикл рабочего времени в неделях в учебном году: сентябрь-июнь	42	42	42	42	42	42	42	42
3.	Общее количество часов в год	16	13	15	17	25	25	25	29
4.	Общее количество занятий в год	8	7	8	9	13	13	13	15

**Объем учебной нагрузки по предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней.**

№ п/п	Разделы подготовки	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год/ часов	2 год/ часов	3 год/ часов	4 год/ часов	5 год/ часов	6 год/ часов	1 год/ часов	2 год/ часов
1.	Спортивное и специальное оборудование в баскетболе	3	3	3	3	4	4	4	5
2.	Требования безопасности к спортивному и специальному оборудованию	3	2	3	3	4	4	4	5
3.	Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для ОФП и различных видов спорта)	2	2	3	2	4	4	4	5
4.	Контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь	2	2	2	3	4	4	4	5
5.	Судейское оборудование и инвентарь в баскетболе	3	2	2	3	5	5	5	5
6.	Средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений	3	2	2	3	4	4	4	4
<b>ИТОГО часов в год</b>		<b>16</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>29</b>
7.	Форма контроля	Контрольное тестирование							

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Цель:

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого, исследовательского потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Разделы плана	Содержание работы	Уровни сложности	Ответственные
Сентябрь			
Нравственное воспитание	Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!»	все	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке». Инструктаж по технике безопасности «Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения»	все	тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Проведение родительского собрания на тему: «Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей. Выбор родительского актива»	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УВР, директор
Октябрь			
Нравственное воспитание	Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе» Президентские игры/стритбол	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УВР
Безопасная жизнедеятельность	Беседа на тему: «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту»	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Посещение тренировок ДЮСШ по баскетболу.	все	тренеры-преподаватели
Ноябрь			
Нравственное воспитание	Президентские игры /стритбол.	все	тренеры-преподаватели, зам.

			директора по УВР, директор
Патриотическое воспитание	Участие в городских турнирах и мероприятиях посвященных Дню матери, Дню народного единства	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УВР
Безопасная жизнедеятельность	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». «Правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте»	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Просмотр художественного фильма «Движение вверх»	Базовый уровень 1-3 года обучения	тренеры-преподаватели
<b>Декабрь</b>			
Нравственное воспитание	Участие в спортивных мероприятиях, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков»	базовый уровень	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Участие в новогодних представлениях	все	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж по технике безопасности на тему: «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Встреча с выпускниками спортивной школы	все	тренеры-преподаватели, зам. директора по УСР, директор
<b>Январь</b>			
Нравственное воспитание	Беседа с детьми по профилактике суицида на тему: «Развитие личности в подростковом возрасте»	углубленный уровень	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж на тему: «Правила безопасного поведения наводоемах в зимнее время». Беседа о вреде наркотиков	все	тренеры-преподаватели
<b>Февраль</b>			
Патриотическое воспитание	Участие в турнире по баскетболу, посвященному Дню Защитника Отечества	базовый уровень 3-6 года обучения	тренеры-преподаватели

Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж на тему: «Правила безопасности при обнаружении неизвестных предметов». Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	все	тренеры-преподаватели
Март			
Нравственное воспитание	Беседа « Моральный кодекс баскетболиста»	все	тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	Участие в городских мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта	все	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Беседа о вреде курения. Инструктаж на тему: «Правила безопасности для баскетболистов на спортплощадке»	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Детская лига по баскетболу	выборочно	тренеры-преподаватели
Апрель			
Нравственное воспитание	Проведение месячника профилактики суицидального поведения. Всемирный день здоровья.	базовый уровень	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре». «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях».	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Выезд в г. Владивосток	выборочно	тренеры-преподаватели
Май			
Патриотическое воспитание	Участие в митинге и параде в честь Дня Победы. Участие в городском турнире по стритболу, посвященному Дню Победы	все	тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	Беседа на тему: «Правила поведения при пожаре»	все	тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Встреча с чемпионами Школьной баскетбольной лиги « КЭС-БАСКЕТ»	все	тренеры-преподаватели
Июнь			
Работа с родителями	Итоговое родительское собрание	все	тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	Товарищеский турнир, посвященный Дню России	базовый уровень	тренеры-преподаватели
Безопасная	Инструктаж «По правилам	все	тренеры-

жизнедеятельность	безопасного поведения на водоемах в летнее время»		преподаватели
Профориентационная работа	Коллективный просмотр фильма «Быстрее, выше, сильнее»	базовый уровень	тренеры-преподаватели

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы на базовом уровне сложности для юношей.

№ п/п	Упражнения	Баллы	Год обучения					
			1	2	3	4	5	6
1.	Бег на 20 метров (с)	5	4,3	4,2	4,1	3,8	3,7	3,6
		4	4,4	4,3	4,2	3,9	3,8	3,7
		3	4,5	4,4	4,3	4,0	3,9	3,8
2.	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	10,4	10,3	10,0	9,6	9,4	9,3
		4	10,7	10,5	10,3	9,8	9,6	9,4
		3	11,0	10,8	10,6	10,0	9,8	9,6
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	140	150	160	190	200	210
		4	135	145	155	185	195	205
		3	130	140	150	180	190	200
4.	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	28	31	34	39	41	44
		4	26	29	32	37	39	42
		3	24	27	30	35	37	40

### Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы на базовом уровне сложности для девушек

№ п/п	Упражнения	Баллы	Год обучения					
			1	2	3	4	5	6
1.	Бег на 20 метров (с)	5	4,5	4,4	4,3	4,1	4,0	3,9
		4	4,6	4,5	4,4	4,2	4,1	4,0
		3	4,7	4,6	4,5	4,0,3	4,2	4,1
2.	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	11,0	10,9	10,7	10,3	10,1	9,9
		4	11,2	11,0	10,8	10,5	10,3	10,1
		3	11,4	11,2	11,0	10,7	10,5	10,3
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	125	135	145	170	180	190
		4	120	130	140	165	175	185
		3	115	125	135	160	170	180
4.	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	24	27	30	34	37	39
		4	22	25	28	32	35	37
		3	20	23	26	30	33	35



**Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы  
на углубленном уровне сложности для юношей**

№ п/п	Упражнения	Баллы	Год обучения	
			1	2
1.	Бег на 20 метров (с)	5	3,6	3,5
		4	3,7	3,6
		3	3,8	3,7
2.	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,0	8,8
		4	9,2	9,0
		3	9,4	9,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	220	230
		4	215	225
		3	210	220
4.	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	46	48
		4	44	46
		3	42	44
5.	Челночный бег 40 с на 28 метров (м)	5	235	244
		4	230	240
		3	225	234
6.	Бег 600 м (мин.)	5	1.33	1.30
		4	1.38	1.35
		3	1.43	1.40
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

**Контрольные упражнения для оценки результатов освоения Программы  
на углубленном уровне сложности для девушек**

№ пп	Упражнения	Баллы	Год обучения	
			1	2
1.	Бег на 20 метров (с)	5	3,8	3,7
		4	3,9	3,8
		3	4,0	3,9
2.	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,6	9,4
		4	9,8	9,6
		3	10,0	9,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	5	200	215
		4	195	210
		3	190	205
4.	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	41	43
		4	39	41
		3	37	39
		5	205	215

5.	Челночный бег 40 с на 28 метров (м)	4	200	210
		3	195	205
6.	Бег 600 м (мин.)	5	1.40	1.30
		4	1.45	1.35
		3	1.50	1.40
7.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

### **Вопросы для текущего контроля, освоения теоретической части Программы.**

1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на стадионе, в игровом зале, на летней площадке. Правила обращения с инвентарем (для базового и углубленного уровней сложности).

2. Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Достижения баскетболистов города Шумерля. Итоги выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях (для базового и углубленного уровней сложности).

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям (для углубленного уровня сложности).

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек (для базового и углубленного уровней сложности).

5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж (для углубленного уровня сложности).

6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой помощи при несчастных случаях (для базового и углубленного уровней сложности).

7. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений (для углубленного уровня сложности).

8. Планирование и контроль спортивной подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле (для углубленного уровня сложности).

9. Основы техники игры и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры (для базового и углубленного уровней сложности).

10. Правила соревнований, организация соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований (для базового и углубленного уровней сложности).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности (промежуточная аттестация).**

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 метров (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 метров (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 с взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см)

Для зачисления в группы базового уровня сложности необходимо выполнение не менее 50% нормативов. Для перевода на следующий год обучения спортсмен должен набрать в сумме не менее 12 баллов.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня сложности (промежуточная аттестация).**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 метров (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 метров (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 метров (не менее 183 метров)	Челночный бег 40 с на 28 метров (не менее 168 метров)
	Бег 600 метров (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 метров (не более 2 мин. 10 с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП, СФП и 15 баллов по технической подготовке (приложение №1).

### Итоговая аттестация обучающихся

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы	
	Юноши	Девушки
1. Общая и специальная физическая подготовка		
Бег на 20 м (сек.)	3,5	3,8
Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	8,6	9,4
Прыжок в длину с места (см)	225	215
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	48	43
Челночный бег 49 с на 28 м (м)	244	216
Бег 600 м (мин.)	1 мин. 28 сек.	1 мин. 33 сек.
2. Техническая подготовка		
Передвижения к защитной стойке	7,9	8,4
Скоростное ведение (сек.)	25,0	26,5
Передача мяча (сек.)	12,7	13,3
Дистанционные броски (%)	58	58
Штрафные броски (%)	85	85
3. Теоретическая подготовка	зачет	

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

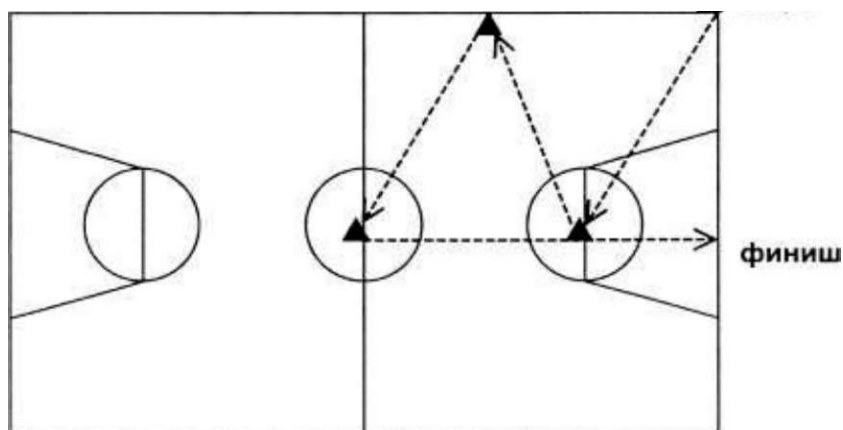
Год обучения	Оценка	Передвижения в защ. стойке (сек.)		Скоростное ведение (сек.)		Передача мяча (сек.)		Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки		
1-й	5	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,7	50	70
	4	8,7	9,1	13,8	14,7	13,5	13,9	45	65
	3	9,3	9,8	14,3	15,2	14,0	14,4	40	60
2-й	5	8,2	8,6	13,4	14,3	13,1	13,6	50	75
	4	8,6	9,0	13,6	14,6	13,4	13,9	45	70
	3	9,2	9,7	13,9	15,1	13,9	14,4	40	65

### Указания к выполнению контрольных упражнений по технической подготовке.

#### Описание тестов.

#### 1. Передвижение в защитной стойке.

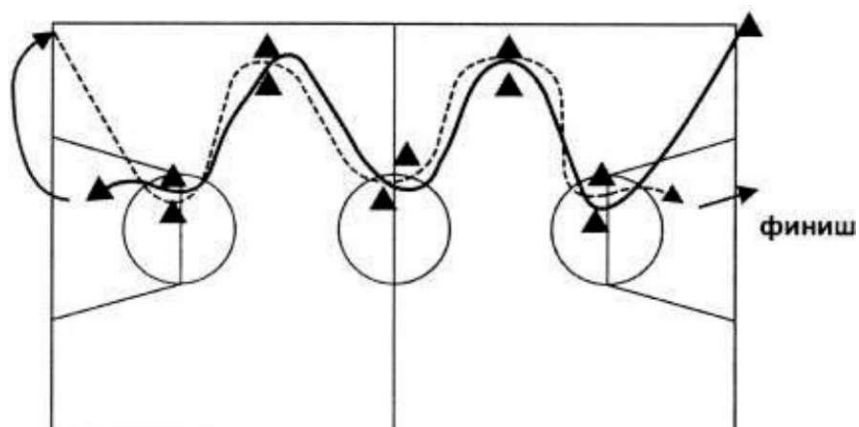
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (в секундах). Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Инвентарь: 4 стойки.



#### 2. Скоростное ведение.

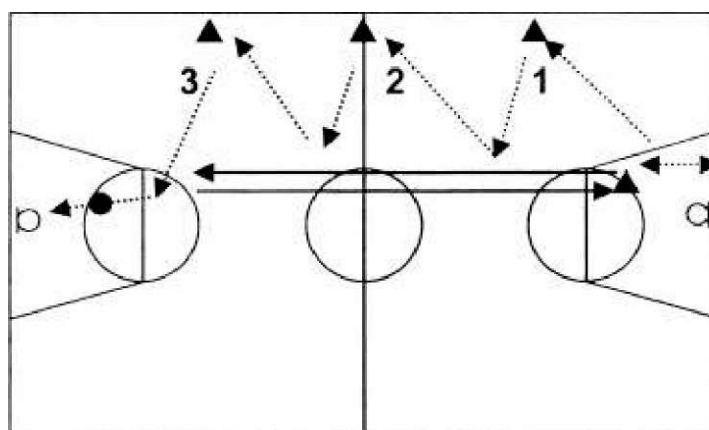
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После подбора мяча игрок начинает ведение левой рукой в направлении стойки, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме; преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. К результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч.



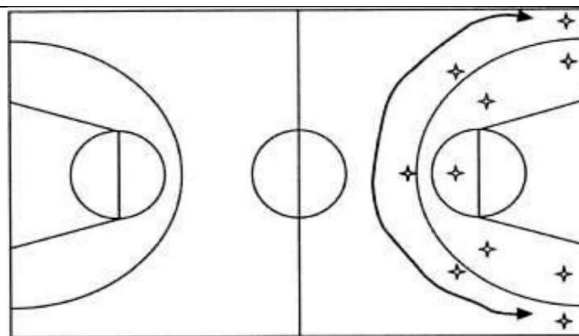
### 3. Передачи мяча.

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



### 4. Броски с дистанции.

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



5. Штрафные броски.

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

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Аудиовизуальные средства.

1. Материалы семинара тренеров по баскетболу «Командные действия в нападении» [CD диск].
2. Передачи. И. Едешко [CD диск].
3. Броски и защита. И. Едешко [CD диск].
4. Мастер-класс по баскетболу [CD диск].
5. Индивидуальная подготовка баскетболистов [CD диск].
6. Бросок одной рукой с дистанции [CD диск].
7. Противостояние или три секунды глазами участников [CD диск].

### Электронные ресурсы

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://russiabasket.ru>.
2. Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики (Электронный ресурс). - Режим доступа: <http://www.sport.cap.ru/>.
3. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
4. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://slamdunk.ru>.
5. МБОУ «Спортивная школа по баскетболу имени В.И.Грекова» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://dyussh\\_grekova.cap.ru/](http://dyussh_grekova.cap.ru/).
6. ОО «Федерация баскетбола Чувашской Республики» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://chebbasket.ru/>.

### Используемая литература

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.
3. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
4. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
5. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
6. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 224 с.
7. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с.
8. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.
9. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование / С.А. Полиевский и др. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 176 с.
10. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.



