

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ РО «СОК
«Лидер»


М.И. Злобин
«27» февраля 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ с элементами вида спорта «баскетбол»

Категория потребителей: физические лица
Возраст занимающихся: от 2 до 10 лет

Авторы-составители:

Солдатенко Ю.В. – начальник отдела раннего физического развития детей ГБУ РО «СОК
«Лидер».

Глушкова Е.А. – администратор отдела раннего физического развития детей ГБУ РО «СОК
«Лидер».

Ростов-на-Дону,
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Цель и задачи реализации программы	3
1.2. Нормативная основа для разработки программы	4
1.3. Планируемые результаты реализации программы	5
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1. Характеристика программы: направленность, сроки реализации, объем подготовки, виды (формы) подготовки	7
2.2. Специфика организации и проведения занятий	10
2.3. Требования мер безопасности при проведении занятий	11
2.4. Примерный учебно-тренировочный план подготовки	12
2.5. План медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Тестирование и контроль.	14
3. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ	17
3.1. Средства и методы подготовки	17
3.2. Программный материал	21
3.3. Учебно-тематический план	29
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	29
4.1. Материально-технические условия реализации программы	30
4.2. Кадровые условия реализации программы	31
4.3. Информационно-методические условия реализации программы	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель и задачи реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа физической подготовки с элементами вида спорта «баскетбол» (далее – Программа) разработана для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди групп детей раннего физического развития».

Реализация программы осуществляется государственным бюджетным учреждением Ростовской области «Спортивно-оздоровительный комплекс «Лидер»» (далее – Учреждение) с целью развития физических качеств с применением элементов вида спорта «баскетбол», а также сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста в области физической культуры и спорта, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного процесса физической подготовки.

Задачи реализации программы:

- вовлечение детей разных возрастных категорий в систему регулярных занятий физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие развитию массового спорта посредством проведения организованных занятий детей;
- содействие в участии детей в физкультурных и массовых спортивных мероприятиях;
- формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста с учётом их возрастных особенностей путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- создание условий для занятий физической культурой и спортом, предоставление возможности использовать объекты спорта, спортивное оборудование и инвентарь в ходе занятий;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и точности), необходимых для занятий видом спорта «баскетбол»;
- формирование начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, практических навыков по виду спорта «баскетбол».
- определение предрасположенности детей к занятиям видом спорта «баскетбол», в том числе по средствам тестирования уровня их физической подготовленности, принимая во внимание сведения, полученные в результате применения аппаратно-программного комплекса для скрининг-оценки уровня

психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»;

- осуществление мероприятий по оценке способностей детей к занятиям видом спорта «баскетбол»;

- осуществление подготовки детей к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- отбор перспективных юных детей для дальнейшей передачи в спортивные организации (школы, клубы) реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», с возможностью продолжить физическую подготовку в данных учреждениях.

Реализация программы направлена на:

- формирование и развитие физических качеств и способностей детей средствами физической культуры и спорта;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных навыков и умений;

- освоение основных элементов техники по виду спорта «баскетбол»;

- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом;

- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в виде спорта баскетбол;

- социализацию и адаптацию детей к жизни в обществе;

- сохранение и укрепление здоровья детей;

- формирование общей культуры занимающихся.

1.2. Нормативная основа для разработки программы

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих законодательных и иных нормативных правовых актов:

Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

Закона Ростовской области от 29 июля 2009 года № 263-ЗС «О физической культуре и спорте в Ростовской области»;

Федерального закона части 2.1 статьи 84 от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Особенностей деятельности центров раннего физического развития детей, утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04 октября 2024 года № 986.

Методических рекомендаций по созданию и развитию ЦРФРД (начиная с 2-летнего возраста), в том числе дошкольных образовательных организациях,

утвержденных распоряжением Минпросвещения России от 16 января 2026 года № Р-9;

Правил вида спорта «баскетбол», элементы которых представлены в программе;

Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», утвержденного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н; Порядка проведения профилактического медицинского осмотра несовершеннолетних, утвержденного приказом Минздрава России от 10 августа 2017 года № 514н, с изменениями от 19 ноября 2020 года № 1235н;

Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 27 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2, с изменением, внесенным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № 24 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Ростовской области, регламентирующих вопросы выполнения работ государственными учреждениями Ростовской области, функции и полномочия учредителя в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Ростовской области.

При разработке программы учтены:

- требования к организации занятий по физической культуре и спорту по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан (статья 30 Федерального закона № 329-ФЗ);

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

1.3. Планируемые результаты реализации программы

Содержание данной программы направлено на гармоничное развитие, разностороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья; воспитание

морально-волевых качеств; соблюдение последовательности, постепенности, заинтересованности в тренировке; постепенное повышение учебно-тренировочных нагрузок; обучение основным элементам технического мастерства; приобретение основных знаний в области гигиены и оценки физического состояния; привитие занимающимся устойчивого интереса к занятиям.

По окончании освоения программы, занимающиеся будут

знать:

- основы безопасности поведения при занятиях спортом;
- базовые знания техники безопасности при нахождении на спортивном объекте;
- базовые навыки выполнения элементов упражнений с использованием спортивного оборудования и инвентаря;
- начальные знания истории развития вида спорта «баскетбол»;
- основные спортивные термины вида спорта «баскетбол»;
- основные принципы элементов техники движения и выполнения упражнений;

уметь:

- правильно выполнять элементы упражнений в соответствии с программным материалом;
- соблюдать правила техники безопасности, применять методы страховки и самостраховки при выполнении элементов физических упражнений;
- оценивать свои физические возможности и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- работать в паре, в группе, в подгруппе находить общие решения, идти на компромисс;
- выражать свое личностное отношение и мировоззрение через занятия физической культурой и спортом.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы физической подготовки с элементами вида спорта «баскетбол»

В учреждении организуется работа с занимающимися в течении календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по баскетболу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 1 год (52 недели).

Основными формами осуществления физической подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия на спортивно-оздоровительном этапе;

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по баскетболу утверждается после согласования с преподавательским составом (инструкторами по спорту) в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, с учетом их знаний в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю: 1-3 и более (в зависимости от уровня физического развития занимающихся).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет - от 10 минут до 45 минут в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей занимающихся:

- СОГ 1 – 10 мин;
- СОГ 2 – 15 мин;
- СОГ 3 – 20 мин;
- СОГ 4 – 25 мин;
- СОГ 5 – 30 мин;
- СОГ 6 – 45 мин.

Наполняемость групп:

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп и подгрупп;

- возрастные и гендерные особенности развития занимающихся.

Примерное количество детей в группах составляет: 4 – 12 человек, в подгруппах 2 – 3 человека.

Возраст обучающихся: от 2 до 10 лет.

Приём детей на обучение по программе проводится в течении всего календарного года (при наличии свободных мест).

Требования к примерной наполняемости групп и максимальному объёму учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Примерная наполняемость групп. Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки

Наименование работы	Категория занимающихся	Период	Примерная мин. наполняемость группы (чел.)	Примерная макс. наполняемость группы (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю (астроном. часы)
Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди групп детей раннего физического развития	Группа	Весь период	4	12	3 часа (90 минут)
	Подгруппа		2	3	

Требования к примерному объёму учебно-тренировочной нагрузки и возрастным границам лиц, проходящих физическую подготовку представлены в таблицы № 2.

Спортивно-оздоровительный этап	Возрастные границы лиц, проходящих физическую подготовку					
	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	СОГ 4	СОГ 5	СОГ 6
Возраст занимающихся	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	7-10 лет
Количество часов в неделю	30 мин	45 мин	60 мин	75 мин	90 мин	135 мин
Общее количество часов в год	26 часов	39 часов	52 часа	65 часов	78 часов	117 часов

На спортивно-оздоровительную работу не распространяются требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий в неделю не должна превышать – 3 астрономических часов.

Формирование групп физической подготовки и закрепление за ними преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При реализации программы применяется **форма организации занятий**, основанная на разделах содержания программы и построения примерного годового учебно-тренировочного плана подготовки, использования соответствующих образовательных технологий.

Основная форма организации деятельности является: групповая и подгрупповая, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

2.2. Специфика организации и проведения занятий

Дополнительная общеразвивающая программа физической подготовки с элементами вида спорта «баскетбол» проходит в спортивно-оздоровительных группах, в условиях многолетнего, круглогодичного учебно-тренировочного процесса физической подготовки.

Зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с Положением об организации и проведении спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди детей раннего физического развития государственным бюджетным учреждением Ростовской области «Спортивно-оздоровительный комплекс «Лидер», утвержденным приказом Учреждения.

Требования к виду образования, уровню физической и технической подготовленности лиц, занимающихся по программе, не устанавливаются.

Подготовка по программе осуществляется в форме групповых занятий с применением оздоровительных технологий.

Формирование групп осуществляется с соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления подготовки по виду спорта представленным в программе, а также не превышения единовременной пропускной способности используемых спортивных сооружений (специализированных спортивных площадок).

Группы формируются по возрастному принципу в соответствии с психофизиологическими особенностями и уровнем физической подготовленности занимающихся. Для определения степени готовности занимающегося к освоению программного материала в установленном объеме организуется процедура оценки изначальной готовности занимающегося (тестирование).

Занятия в группах планируются в соответствии с планом подготовки, рассчитанным на 12 месяцев (52 недели), в объеме подготовки, соответствующем программе.

Занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и утвержденным в установленном порядке расписанием занятий группы.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Непосредственное проведение занятий в группах осуществляют инструкторы по спорту, назначенные приказом директора Учреждения.

Основными показателями выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах являются: стабильность состава занимающихся; посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень усвоения элементов вида спорта «баскетбол» а также основ теоретических знаний, освоение основ гигиены.

Основная направленность тренировки – развитие основных физических качеств – быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Основной функцией программы является **физическое воспитание** - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса возможно совмещение занятий в группах при условии выполнения требований техники безопасности, пропускной способности спортивных сооружений.

Занятия в праздничные дни, в период временного отсутствия инструктора по спорту (в случае невозможности замещения) не проводятся.

С целью осуществления внутреннего контроля на занятиях может присутствовать директор, начальник или администратор отдела раннего физического развития детей Учреждения.

Присутствие на учебно-тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

В соответствии со спецификой деятельности Центров раннего физического развития детей, перечень планируемых результатов дополняется сведениями, полученными в ходе применения аппаратно-программного комплекса для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».

2.3. Требования мер безопасности при проведении занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся под руководством инструктора по спорту, который несет ответственность за соблюдение мер безопасности, проверку исправности используемого на занятии спортивного инвентаря и оборудования, инструктирует занимающихся правилам техники безопасности, обеспечивает соблюдение техники и методов страховки и самостраховки.

К учебно-тренировочным занятиям, физкультурным, спортивно-оздоровительным мероприятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Занимающимся необходимо соблюдать правила поведения на спортивном объекте, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В отсутствие инструктора по спорту запрещается пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Во время занятий занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений (тестов) и правила личной гигиены.

На учебно-тренировочных занятиях инструктор по спорту и занимающиеся обязаны быть в спортивной форме, соответствующей времени года и погодным условиям, а также в специальной обуви для занятий спортом.

При применении в учебно-тренировочном процессе тренажеров, специальных приспособлений инструктор по спорту обязан при проведении инструктажа по технике безопасности ознакомить занимающихся с используемыми средствами тренировки и особенностями их безопасного применения.

Перед началом занятия инструктор по спорту обязан: проверить спортивный зал на наличие посторонних предметов, оценить состояние специализированного покрытия зала, удостовериться в надежности крепления спортивного оборудования и тренажеров, отсутствии выступающих частей в конструкциях, которые могут представлять опасность получения травм занимающимися; провести инструктаж детей (родителей) по технике безопасности; вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; проводить занятия только в специально подготовленных местах; перед занятием выяснить самочувствие занимающихся

Инструктор по спорту должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся были защищены от получения травм.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий занимающиеся должны соблюдать требования безопасности: приступать к основной части занятия только после проведения разминки; правильно выполнять упражнения; избегать столкновений, толчков, ударов; при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки; соблюдать личную дисциплину; неукоснительно выполнять все указания инструктора по спорту.

2.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план подготовки

Примерный годовой учебно-тренировочный план подготовки по программе (таблица № 3) разработан с учетом недельной учебно-тренировочной нагрузки и продолжительности одного занятия, выраженных в астрономических часах.

Включенные в план разделы подготовки, в том числе контрольные испытания, проведение мастер-классов с участием ведущих спортсменов по виду спорта, участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях, являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Примерный годовой учебно-тренировочный план подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Возрастная категория спортивно-оздоровительных групп физической подготовки					
		СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	СОГ 4	СОГ 5	СОГ 6
		Недельная нагрузка в минутах					
		30 мин	45 мин	60 мин	75 мин	90 мин	135 мин
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в минутах					
		10	15	20	25	30	45
1	Общая физическая подготовка	8	11,5	15,5	19	23	34,5
2	Специальная физическая подготовка	5	8	10,5	13	16	23,5
3	Техническая подготовка	9	14	18	23	27	41
4	Теоретическая подготовка	2	3	4	5	6	9
5	Психологическая подготовка,	1,5	2	3	4	5	7
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль	0,5	0,5	1	1	1	2
Общее количество часов в год		26	39	52	65	78	117

2.5 Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств. Тестирование и контроль.

Лица, желающие пройти физическую подготовку по баскетболу, могут быть зачислены в спортивно-оздоровительную группу, только при наличии допуска к учебно-тренировочным занятиям 1 раз в 12 месяцев от педиатра, в случае установления I или II группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объём которых установлен приказом Минздрава России (основание Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н).

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе физической подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности занимающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование характеризующие различные стороны подготовленности занимающихся.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой занимающегося.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, примерными нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого занимающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного занимающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных занимающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; после учебно-тренировочного занятия; в свободный от игр день; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности занимающихся, совершенствование элементов технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ), обеспечение соответствия условий тренировок и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время игры психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных занимающихся.

Определение предрасположенности к занятиям видами спорта

Спортивное тестирование детей посредством АПК "СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ" - это комплекс исследований различных качеств ребенка (как физических, так и психологических), позволяющий: оценить индивидуальные качества ребенка; получить рекомендации по улучшению спортивных показателей; сориентировать в выборе того вида спорта, в котором ребенок может показать высокие спортивные результаты.

Аппаратно-программный комплекс для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» позволяет выявить у детей с 5,5 лет предрасположенность к занятиям к конкретному виду спорта, в котором они смогут достичь высоких спортивных результатов.

Функциональные особенности: автоматический выбор наиболее подходящих видов спорта; предупреждение о низком уровне здоровья исследуемого, при котором физические нагрузки противопоказаны; оценка выполнения нормативов ГТО; глубокая интеграция аппаратной и программной части; мгновенный результат после тестирования. Для того, чтобы правильно выявить наиболее подходящие виды спорта, в ходе тестирования определяются психофизиологические и функциональные возможности организма, а также проводится антропологическое и спортивное тестирование. По завершении комплексного тестирования выдается подробное заключение — рекомендация по выбору видов спорта.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ

3.1 Средства и методы подготовки

Система учебно-тренировочных занятий по программе предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений.

К каждому занятию инструктор по спорту должен готовиться.

Подготовка к занятию включает:

- определение задач и содержания занятия;
- подбор элементов упражнений, определение их последовательности, дозировки (количества подходов и интенсивности выполнения) и методики проведения;

- подготовку спортивного инвентаря и оборудования.

Учебно-тренировочные занятия проводятся комплексно или по разделам подготовки. Проведение комплексных занятий направлено на повышение общей и специальной физической подготовленности, технической подготовки в избранном виде спорта. В содержание комплексных занятий включаются упражнения из двух и более разделов подготовки в различных сочетаниях.

Направленность занятий по разделам подготовки определяется содержанием соответствующего раздела подготовки.

Конкретное построение занятия, продолжительность его варьируются в зависимости от уровня физической подготовки занимающихся и условий проведения занятия. При подборе упражнений, определении дозировки и интенсивности нагрузки учитывается предшествующая физическая нагрузка, общебиологические и половозрастные особенности занимающихся, а также сенситивные периоды развития физических качеств и формируемых на их основе умений и навыков. Используются разнообразные формы проведения занятий, средства и методы подготовки, обеспечивающие достаточную плотность (моторную загруженность) и высокую эмоциональность.

При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, необходимо соблюдать принципы спортивной тренировки. Применяя силовые упражнения, следует избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Теоретическая подготовка должна быть направлена на овладение занимающимися необходимыми знаниями. В нее включаются вопросы, связанные с проведением тренировки, в том числе вопросы безопасности, и методикой выполнения упражнений.

Применяются:

1) словесный метод обучения: краткий инструктаж, беседа, рассказ, объяснение, разбор, указание, распоряжение, описание.

2) наглядный метод обучения: использование учебных, наглядных пособий, тренажеров, видеозаписей соревнований и обучающих видеоматериалов, демонстрация (живой показ, пример);

3) метод практической тренировки: методы упражнений, круговой тренировки; дистанционный равномерный и переменный, целостный и расчленённый методы разучивания и игровой методы.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор по спорту помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь инструктора по спорту определяет успех применения этих методов.

Описание создает предварительное представление о выполняемом упражнении (изучаемом движении). Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему движение выполняется так, а не иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дать ответ, почему именно так надо делать, а не по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а инструктор по спорту получает обратную связь, что дает дополнительную информацию о занимающихся.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся, при этом необходимо уделить внимание каждому занимающемуся индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений.

Показ включает:

- непосредственное наблюдение за техникой исполнения, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;

- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки (ноги), согласование движения рук и ног и др.;

- разучивание и совершенствование движений в целом;

- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наглядность является наиболее эффективной формой обучения движениям как в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах).

Эффективность показа определяется положением инструктора по спорту по отношению к группе:

- 1) инструктор по спорту должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Негативный показ («как не надо делать») возможен только при условии отсутствия передразнивающего подтекста.

В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

Методы обучения направлены на формирование прикладных навыков, приобретение специальных знаний, привитие методических навыков и умений.

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование прикладных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у занимающихся правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделениям - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у занимающихся двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Способами организации занимающихся при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Под физической нагрузкой понимается степень воздействия на организм физических упражнений и характеризуется объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Основными показателями объема физической нагрузки являются: время, затраченное на выполнение физического упражнения; метраж или километраж преодолений дистанции (в циклических и комбинированных физических упражнениях); общий вес отягощений (в физических упражнениях с тяжестями);

суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня.

Основными показателями интенсивности физической нагрузки являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); пульсовая интенсивность физического упражнения.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, – чем больше интенсивность физической нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий.

Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физической подготовке должны соответствовать задачам и уровню подготовленности и возрасту занимающихся.

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся.

Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у занимающихся и повышение сплоченности коллективов.

Решение воспитательных задач обеспечивается:

применением методов убеждения, примера, поощрения, принуждения и воздействия коллектива;

подбором физических упражнений, в которых психические свойства личности проявляются в наибольшей мере.

3.2. Программный материал

Общая физическая подготовка

Строчные упражнения: понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.

Переход на ходьбу и бег, на шаг. Повороты в движении. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения:

- элементарные упражнения, с весом собственного тела, в парах, с предметами (набивными мячами, футбольными, с мячами различного диаметра,

скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат):

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения с сопротивлением;
- упражнения с короткой и длинной скакалкой;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с гантелями.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол (стритбол), футбол.

Бег: от 2 до 100 метров со старта и с ходу. Бег по наклонной плоскости вниз; за лидером; с гандикапом.

Упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны), отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол.

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

Упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 50, 200, 500, 800 и 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30 мин (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол, волейбол (для мальчиков и девочек).

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 2 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперёд; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег со старта и с ходу с максимальной скоростью; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром; бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом); бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 5 до 50 м); бег и прыжки с отягощениями (набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, и сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с «гимнастической палкой», гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега,

толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 1-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Техническая подготовка

Задачи технической подготовки:

формирование основы знаний о технике игры в баскетбол; освоение базовых приёмов игры, а также индивидуальных форм техники, соответствующих морфофункциональным особенностям баскетболиста; формирование необходимых умений и навыков для эффективной реализации техники в игровых условиях.

В основе технической подготовки лежит формирование двигательного навыка, который характеризуется автоматизацией и стабильностью выполнения как отдельного технического приёма, так и различного их сочетания в тренировочных условиях.

В техническую подготовку входит обучение элементам вида спорта «баскетбол»:

1. Передвижения:

- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги;
- остановка прыжком;
- остановка двумя шагами;

- повороты вперед;
- повороты назад.

2. Владения мячом:

- ловля мяча двумя руками на месте;
- ловля мяча двумя руками в движении;
- передача мяча двумя руками на месте;
- передача мяча двумя руками в движении;
- ведение мяча с высоким отскоком;
- ведение мяча с низким отскоком;
- ведение мяча на месте;
- броски мяча двумя руками от груди;
- броски мяча двумя руками на месте;
- броски мяча двумя руками в движении.

В технику защиты входят следующие разделы техники передвижений, техника отбора мяча и противодействия.

Стойка. Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Передвижение специфичные моменты при передвижениях защитника:

- постоянная смена исходного положения;
- неполная информированность о предстоящем направлении движения вплоть до начала атаки соперника;
- выполнение рывка после предыдущих ускорений;
- необходимость соответствия параметров начального движения параметра скорости и траектории полета мяча, передвижению соперников;
- возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

Техника овладения мячом и противодействия. Вырывание мяча происходит при защите игрока своего кольца.

Выбивание мяча. Защитник выбивает мяч, когда нападающий выполняет передачу или бросок мяча, а также при удержании мяча.

Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче мяча. Накрывание мяча. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств занимающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта занимающегося.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития занимающегося, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Физическая подготовка, как основа развития и совершенствования занимающегося не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность к самостоятельному восстановлению.

Контрольные испытания

Для определения исходного, текущего уровня общей физической подготовленности занимающихся с 6 лет ежегодно может проводиться прием комплекса контрольных испытаний.

В основу испытаний могут быть также положены нормативы комплекса ГТО, соответствующие данным возрастным группам занимающихся.

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 м.

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность, предмет высотой 5 см

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

3.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Программный материал	Объём времени в год (минут/часах)	Краткое содержание
Спортивно-оздоровительный этап		120-540	
Темы по теоретической подготовке			
1	История развития баскетбола	15-60	Зарождение и развитие баскетбола (стритбола) в России. Автобиографии выдающихся спортсменов.
2	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	25-60	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3	Гигиенические знания, умения и навыки: режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	15-60	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания и здорового образа жизни.
4	Правила техники безопасности Профилактика травматизма на занятиях	15-120	Понятие основ техники безопасности вида спорта. Знание правил эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники вида спорта	25-120	Понятие о технических элементах вида спорта. Основные теоретические знания по технике их выполнения.
6	Основные аспекты правил игры в баскетбол	25-120	Понятие основных аспектов правил игры в баскетбол.
ВСЕГО часов:		2-9	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы определяются в соответствии со следующими требованиями:

1) наличие объектов спорта для проведения занятий (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры), а именно:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с Положением об организации деятельности медицинского пункта объекта спорта и Рекомендующим стандартом оснащения медицинского пункта объекта спорта (приложения № 11-12 к приказу Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н);

2) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём необходимым для проведения занятий в соответствии с минимальным объемом, указанным в таблице № 4;

Таблица № 4

Минимальный объем обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для проведения занятий

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (шит, корзина с кольцом, сетка с кольцом, опора)	комплект	1
2	Барьер легкоатлетический	шт	1
3	Доска тактическая	шт	1
4	Мяч набивной (медицинбол)	шт	5
5	Корзина для мячей	шт	2
6	Мяч баскетбольный	шт	5
7	Мяч футбольный	шт	2
8	Секундомер	шт	1
9	Стойка для обводки	шт	5
10	Фишки (конусы)	шт	10
11	Гантели	шт	3
12	Скакалка	шт	10

13	Скамейка гимнастическая	шт	1
14	Гимнастическая палка	шт	5
15	Канат	шт	1
16	Свисток	шт	1
17	Мяч теннисный	шт	10
18	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт	1

Требования к экипировке занимающихся:

- спортивная обувь – кроссовки;
- спортивная форма – эластичные брюки или шорты, футболка.

4.2. Кадровые условия реализации программы

Реализация программы осуществляется инструкторами по спорту, назначаемыми на должность приказом Учреждения.

Количество штатных единиц, необходимых для реализации программы определяется ежегодно, исходя из показателя объема соответствующей государственной работы.

Уровень квалификации лиц, обеспечивающих реализацию программы, должен соответствовать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Проведение тестирования занимающихся на аппаратно-программном комплексе для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» осуществляется специалистом по управлению цифровой информации в спорте, соответствующий требованиям приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 марта 2021 г. N 159н «Об утверждении профессионального стандарта «Оператор тренировочного и соревновательного процессов с использованием электронных и технических устройств».

Особые условия допуска к работе:

- прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров;
- прохождение инструктажа по охране труда;
- прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.

С целью профессионального роста рекомендуется:

- профессиональное обучение по программам повышения квалификации рабочих и служащих (дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации) один раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;

- участие в тренингах, мастер-классах и образовательных мероприятиях.

4.3. Информационно-методические условия реализации программы

Учебно-методические пособия:

1. Кантан, В.В. Раннее физическое развитие ребенка.
2. Галочкин Г.П. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь.
4. Скотт Хеттенбах. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе.
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста.
6. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. «Основы психологии спорта и физической культуры».
7. Тудор О. Бомпа. «Подготовка юных чемпионов».
8. Казанцев В.С., Казанцева Н.В. Общая физическая подготовка.
9. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.
10. Двейрина О.А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование развития физических способностей.

Список интернет-ресурсов

1. Министерство по физической культуре и спорта Ростовской области <http://minsport.donland.ru>;
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
3. Всероссийская федерация баскетбола <https://russiabasket.ru>

