**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1. | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 12 |
| 1.1. | Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям | 12 |
| 1.2. | Навыки в других видах спорта | 14 |
| 1.3. | Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения | 15 |
| 2. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 18 |
| 2.1. | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам(периодам)подготовки | 20 |
| 2.1.1. | Теория и методика физической культуры и спорта | 21 |
| 2.1.2. | Физическая подготовка | 26 |
| 2.1.3. | Избранный вид спорта | 30 |
| 2.1.4. | Психологическая подготовка | 35 |
| 2.2. | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 38 |
| 2.3. | Объемы максимальных нагрузок | 41 |
| 3. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 42 |
| 3.1. | Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся | 45 |
| 3.2. | Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки | 46 |
| 4. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 47 |
|  | Приложение №1 | 49 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания:

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

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

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

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

Отличительные особенности баскетбола.

* Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения -бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами - с двухлетнего возраста.
* Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспита­ния дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «Один за всех, все за одного!».
* Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в 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 поддерживанию постоянной активности и интереса к игре.
* Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие дейст­вия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитание у занимающихся творческой инициативы.
* Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсме­нов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания слу­жат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

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

Дополнительная предпрофессиональная программа по баскетболу составлена в соот­ветствии с:Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,Прика­зом Министерства спорта Российской Федерации от 12 .09.2013 г. № 731 «Об утвержде­нии приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в об­ласти физической культуры и спорта»,Приказом Министерства спорта Российской Феде­рации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществле­ния образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содер­жания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных про­грамм в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим програм­мам»,Федеральным стандартом спор­тивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от10.04.2013г № 114 «Об утверждении Федерального стан­дарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»:

* требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бас­кетбол;
* возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях баскетболом.

**Структура системы многолетней подготовки**

**Целью** многолетней подготовки баскетболистов в детско-юношеских спортивных школах является физическое воспитание, спортивная подготовка и физическое образование.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

* отбор одаренных детей;
* создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
* формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовле­творение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
* подготовка к поступлению в организации, реализующие профессиональные обра­зовательные программы в баскетболе;
* подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоро­вья;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориен­тации.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (тео­рия и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, баскетбол, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по струк­туре многолетней подготовки юных баскетболистов. В таблице 1 указаны сроки освоения Программы.

Таблица 1

**Сроки освоения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Этапы подготовки | Нормативный срок освоения |
| 1 | Этап начальной подготовки | Три года |
| 2 | Тренировочный этап- Начальная специализация- Углубленная специализация | Два годаТри года |

Срок обучения по Программе 8 лет.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в об­ласти физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача-педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образова­тельной программы способности в области физической культуры и спорта.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также про­межуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании ре­зультатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на офици­альных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

ФОК обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

* сроки начала и окончания образовательного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
* набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени. Образовательный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебным планом (далее - учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными го­сударственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее - федеральные государственные требования).
* в группы по видам спорта зачисляются дети, разница в возрасте которых не превышает 1 год.

Многолетняя подготовка юных баскетболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

* **этап начальной подготовки;**
* **тренировочный этап (этап спортивной специализации),** подразделяется на 2 раздела: начальная специализация и углубленная специализация.

**Этап начальной подготовки** - этап предварительной спортивной подготовки. Основные задачи:

* укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносто­ронней физической подготовленности, закаливание организма;
* развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
* обучение основам техники и тактики игры;
* приучение к игровым условиям;
* формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолю­бия;
* подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
* освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
* первичный отбор способных к занятиям баскетболом.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение про­граммных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

**Тренировочный этап** - этап спортивной специализации.

Основные задачи **этапа начальной специализации** 4-го и 5- го годов обучения:

* всесторонняя общая и специальная физическая подготовка, закаливание организ­ма;
* развитие специальных способностей, необходимых для освоения основами тех­ники и тактики баскетбола;
* приобретение соревновательного опыта;
* на базе разносторонней физической подготовки создание физиологических, мор­фологических и психологических предпосылок для углубленной специализированной подготовки в баскетболе;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
* подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
* формирование коммуникативных навыков.

Основные задачи **этапа углубленной специализации** 6-го, 7-го и 8- го годов обучения:

* всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;
* развитие специальных способностей, необходимых дли совершенствования техники и тактики;
* прочное освоение основами современной техники и тактики и умение применять в игре;
* определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных ка­честв и навыков;
* приобретение навыков в организации и проведении соревнований;
* воспитание морально-волевых качеств;
* совершенствование навыков самостоятельных занятий;
* формирование коммуникативных навыков;
* дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей занимающихся;
* повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Устанавливается определенная структура многолетней подготовки юных баскетболистов (табл. 2).

Основные показатели работы спортивных школ по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности занимающихся, вклад в подготов­ку и выступление сборных команд страны; результаты выступлений в соревнованиях.

Таблица 2

**Структура системы многолетней подготовки. Наполняемость учебных групп, объем учебной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подго­товки | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Кол-во часов в неделю | Наполняемость групп (чел) | Требования по образовательной программе |
| Этап начальной подготовки | 1-й год | 8 лет | 6 | 15 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
|  | 2-й год |  | 9 | 12 - 14 |  |
|  | 3-й год |  | 9 | 12 - 14 |  |
| Тренировочный этап | 4-й год | 11-12 лет | 12 | 12 - 14 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технико-тактической подготовки. IIюношеский разряд |
|  | 5-й год |  | 12 | 12 - 14 |
|  | 6-й год |  | 16 | 12 - 14 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке. I юношеский или II спортивный разряд |
|  | 7-й год |  | 18 | 12 - 14 |
|  | 8-й год |  | 18 | 12 - 14 | Выполнение нормативов ФП, ТТП, ИП.I спортивный разряд |

**1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план- это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки баскетболистов. При составлении многолетнего учебного плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки баскетболистов, специфических особенностях баскетбола, задачах этапа.

**1.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям**

С учетом изложенных выше задач в таблице 3 изложен примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Разработанный и выверенный таким образом учебный план многолетней подготов­ки юных баскетболистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки баскетболистов по каждому возрасту с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях ФОКа и допол­нительно - 6 недель занятий для спортивно-оздоровительных мероприятий и по индивиду­альным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных баскетболистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение вре­мени, отводимого на различные виды подготовки по годам обучения. Из года в год повы­шается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игро­вую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

* постепенный переход от освоения основ техники и тактики баскетбола к основа­тельному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на ос­нове одновременного развития специальных физических и психических способностей;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;
* повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной сорев­новательной деятельности.

Таблица 3

**Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | начальный | Тренировочный | в |
| Год обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 16 | 18 | 18 |  |
| Теория и методика физической культуры и спорта, час | 7 | 9 | 9 | 15 | 15 | 16 | 18 | 18 | 115 |
| Физическая подготовка, час | 130 | 168 | 168 | 180 | 180 | 253 | 250 | 250 | 1579 |
| Общая физическая подготовка | 90 | 120 | 120 | 105 | 105 | 133 | 100 | 100 | 873 |
| Специальная физическая подготовка | 40 | 48 | 48 | 75 | 75 | 120 | 150 | 150 | 706 |
| Избранный вид спорта, час | 139 | 237 | 237 | 357 | 357 | 467 | 560 | 560 | 2914 |
| Техническая подготовка | 59 | 90 | 90 | 140 | 140 | 160 | 180 | 180 | 1039 |
| Тактическая подготовка | 18 | 54 | 54 | 67 | 67 | 100 | 134 | 134 | 628 |
| Психологическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 16 | 97 |
| Игровая подготовка | 35 | 60 | 60 | 70 | 70 | 100 | 128 | 128 | 651 |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  | 20 | 20 | 36 | 40 | 40 | 156 |
| Участие в соревнованиях | 6 | 12 | 12 | 36 | 36 | 45 | 50 | 50 | 267 |
| Итоговая и промежуточная аттестация | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 96 |
| Спортивно-оздоровительные мероприятия | 36 | 54 | 54 | 72 | 72 | 96 | 108 | 108 | 600 |
| Всего часов | 312 | 468 | 468 | 624 | 624 | 832 | 936 | 936 | 9721 |

**1.2. Навыки в других видах спорта.**

**Упражнения на гимнастических снарядах.** Различные упражнения на гимнасти­ческой стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивле­нии, подтягивании. Упражнения со скакалкой.

**Акробатические упражнения.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным спосо­бом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**Легкая атлетика.** Бег. Бег с ускорением до 30 - 40 м. Повторный бег 2 - 3 раза по 20 - 30 м,. 6-, 12-минутный бег. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание теннис­ного мячика.

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**1.3. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объе­мов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

* оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучаю­щихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федераль­ными стандартами спортивной подготовки по баскетболу);
* теоретическая подготовка в объеме от 5 до 10 % от общего объема учебного пла­на;
* общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30 до 35 % от общего объема учебного плана;
* избранный вид спорта в объеме не менее 45 % от общего объема учебного плана;
* другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5 до 15 % от общего объема учебного плана;
* самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
* возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, прово­димых на территории Российской Федерации;
* организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

Построение годичного цикла подготовки баскетболистов яв­ляется одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональ­ному распределению программного материала по этапам, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и за­кономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подго­товки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август, сентябрь) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В октябрь и ноябрь - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе в группах начальной специализации начинается специали­зированная подготовка юных баскетболистов. К этому времени юные спортсмены, пройдя многолетний курс обучения, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению баскетбола.

При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревнова­тельных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения спе­циальной физической, тактической и игровой.

На общеподготовительном этапе (август, сентябрь) осуществляется преимущест­венно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подго­товку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки меж­ду 1 -м и 2-м годом обучения на этапе начальной специализации нет. Планы-графики со­ставлены на основе задач, стоящих перед учебно-тренировочным этапом, научно-методических положений теории и методики баскетбола, с учетом принципа преемствен­ности и возрастных особенностей баскетболистов. В них просматривается увеличение общего объема тренировочной работы, динамика соотношений отдельных видов подготовки, и сторону увеличения специальной физической, тактической, игровой и соревнова­тельной.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля, приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

Успешная подготовка баскетболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения озанимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовлен­ностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его ос­воению.

Обязательным компонентом подготовки юных баскетболистов являются **соревно­вания.** В ФОКе предусматриваются соревнования между учебными группа­ми, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, городские, районные, област­ные соревнования.

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, при­влекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий.Все занимающиеся долж­ны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 11-12 лет. Учеб­ным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе учебно-тренировочных занятий и соревновательной дея­тельности.

**2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки**

Требования в современном баскетболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленно­сти сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

* теория и методика физической культуры и спорта;
* физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

* вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревнова­тельных режимов;
* постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
* большой объем соревновательной деятельности.

**2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определя­ются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать тео­ретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с за­креплением его в практических занятиях.

Темы:

1.Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как состав­ная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молоде­жи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и зва­ний. Юношеские разряды по баскетболу.

2.Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достиже­ния баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

3.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной де­ятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая под­готовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в про­цессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самосто­ятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовно­сти к конкретному соревнованию.

4.Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основ­ных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение ды­хания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Осо­бенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональ­ном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиени­ческие требования к спортивной одежде и обуви. Правильный ре­жим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Ра­циональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилак­тика вредных привычек.

5.Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Прове­дение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восста­новительных мероприятий после напряженных тренировочных на­грузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

6.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилак­тика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных забо­леваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологи­ческие состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травма­тизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профи­лактика спортивного травматизма. Временные ограничения и про­тивопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

7.Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь сорев­нований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и конт­рольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тре­нировке. Использование технических средств и тренажерных уст­ройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсме­нов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тре­нировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физичес­кой подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

8.Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовлен­ности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематичес­кий врачебный контроль за юными спортсменами как основа дос­тижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе трениров­ки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического раз­вития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, со­держание, основные разделы и формы записи.

9.Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Мето­дика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспита­ние быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как ком­плексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливос­ти. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

10.Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортив­ного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Класси­фикация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О со­единении технической и физической подготовки. Разнообразие техни­ческих приемов, показатели надежности техники, целесообразная ва­риантность. Просмотр кинокольцовок, видеозаписей игр.

11.Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, их планирование, организация и прове­дение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судей­ская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**2.1.2. Физическая подготовка**

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает опреде­ленные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяже­нии многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

**Общая физическая подготовка** направлена на гармоническое развитие различ­ных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, созда­ние базы для успешного развития специальной подготовки.

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

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

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

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, поворо­ты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, по­вороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положе­нии лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различ­ные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с корот­кой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, при­седания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистан­ции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражне­ния с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью парт­нера (наклоны, мост, шпагат).

**Упражнения для развития ловкости.** Кувырки вперед, назад, в стороны **с** места, с разбега и с прыжка. Стойки на голо­ве, руках и лопатках. Упражнения в равнове­сии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек), «чехарда». Эстафеты комбинированные **с** бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный. Плавание с учетом и без учета времени. Спортив­ные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и дево­чек).

***Специально-подготовительные упражнения***

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ус­корения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей пой­мать его. Многократные прыжки с ноги на ногу (на даль­ность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 40 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

**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, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, тен­нисными мячами (сжимание). 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. Броски мячей через волейболь­ную сетку. Бросок мяча в прыжке с разбега.

**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. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх 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.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Пе­ремещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя рассто­яние между ними 2-3 м.

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

**Специальная физическая подготовка** должна развивать физические качества, способности, специфичные для баскетбола, и содействовать быстрейшему освоению тех­нических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет примене­ния упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство баскетболи­стов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календар­ных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы .

**2.1.3. Избранный вид спорта**

**Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подго­товки баскетболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подго­товки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства баскетболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в со­ревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстре­мальных условиях игровой деятельности.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффектив­ность совершенствования технического мастерства юных баскетболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной инфор­мации. Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице 4. Знаком «+» отмечены технические действия и приемы, изучение которых осу­ществляется на данном этапе подготовки и совершенствование которого продолжается на следующем этапе.

Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | **Этап тренировочный** |
| **Год обучения** |
| **1-й** | **2,3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Прыжок толчком двух ног | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Остановка прыжком |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Остановка двумя шагами |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Повороты вперед | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Повороты назад | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при 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 сбоку (с отскоком) |  | **+** | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  | **+** | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой с места | + | **+** |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | **+** | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой (встречные) |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | **+** |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | **+** |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | **+** |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | **+** | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | **+** |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча по дугам | + | **+** |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам | + | **+** | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча 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 сверху |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + | + | + | + | + | + |

**Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и во­левых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осущест­вить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные воз­можности спортсмена и его техническое мастерство (табл.5-6).

Таблица 5

**Тактика нападения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | **Этап учебно-тренировочный** |
| Год обучения |
| **1-й** | **2,3-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| Выход для получения мяча | + | + |  |  |  |  |  |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |  |  |  |  |  |
| Розыгрыш мяча |  | + |  | + |  |  |  |
| Атака корзины | + | + | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + |  |  |  |  |
| Заслон |  |  | + | + | + | + | + |
| Наведение |  | + | + | + | + | + | + |
| Пересечение |  | + | + | + | + | + | + |
| Треугольник |  |  | + | + | + | + | + |
| Тройка |  |  | + | + | + | + | + |
| Малая восьмерка |  |  |  | + | + | + | + |
| Скрестный выход |  |  | + | + | + | + | + |
| Сдвоенный заслон |  |  |  | + | + | + | + |
| Наведение на двух игроков |  |  |  | + | + | + | + |
| Система быстрого прорыва |  |  | + | + | + | + | + |
| Система эшелониро­ванного прорыва |  |  |  | + | + | + | + |
| Система нападения через центрового |  |  |  | + | + | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | + | + | + |

Таблица 6

**Тактика защиты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | **Этап учебно-тренировочный** |
| **Год обучения** |
| **1-й** | **2,3-й****-й** | **1-й** | **2-й** | **3-й** | **4-й** | **5-й** |
| 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 скрестноговыхода |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |
| 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 |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |

**2.1.4. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педаго­гического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного ре­зультата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разно­сторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортив­ного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение про­блем, связанных с тренировочным процессом.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов; общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

***- в подготовительном периоде подготовки*** выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсо-моторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
***- в соревновательном периоде подготовки*** упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению п мобилизационной готовности к состязаниям;

***- в переходном периоде*** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**2.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе зани­мающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на трене­ров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий баскетболом.

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям .
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу спортивного зала.
4. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для ока­зания первой помощи при травмах.
6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

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

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проветрить спортивный зал.

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

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

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

2.5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. На занятиях баскетболом **запрещается:**

1. Находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя.
2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только без сигнала тренера-преподавателя.

4.3. Брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

4.4. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит, бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству ФОКа. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь по­страдавшему, сообщить об этом руководству ФОКа, при необходимости отправить по­страдавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обу­чающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре ад­министрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожа­ра с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

6. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

6.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

**2.3. Объемы максимальных нагрузок**

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебно­го процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В кон­спекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направ­ленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упраж­нения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных баскет­болистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продол­жительностью до 45 мин специальной направленности.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в ФОКе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

* в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х академических ча­сов;
* в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах (1, 2, 3 годов обучения) - 3-х часов;
* в тренировочных группах 4, 5 годов обучения и в группах, где нагрузка составля­ет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

**3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного про­цессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного ма­териала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, об­щей и специальной физической подготовке, техническое мастерство, а также требует вы­полнения спортивного разряда.

По итогам приемных экзаменов на отделение футбол в группы начальной подго­товки зачисляются обучающиеся, минимальный возраст которых достиг 8 лет (табл. 7).

Таблица 7

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

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

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

Аттестация проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с пла­ном проведения аттестации таблицы 8-9.

Таблица 8

**Нормативные требования по физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| этапы | Прыжок в длину с места (см) | Высота подскока (см), (по Абалакову) | Бег 20 м (с) | Бег 40 с (м) | Бег 300 м (для НП) Бег 600 м (для ТЭ) |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| НП | 1-й год | 160 | 155 | 30 | 28 | 4,2 | 4,5 | 4 п15 | 4 п | 1,16 | 1,20 |
|  | 2-й год | 174 | 160 | 32 | 32 | 4,0 | 4,3 | 5 п | 4 п20 | 1,07 | 1,15 |
| ТЭ | 1-й год | 195 | 195 | 38 | 37 | 3,9 | 3,8 | 6 п 15 | 6 п | 1,55 | 2,10 |
|  | 2-й год | 205 | 205 | 41 | 40 | 3,8 | 3,7 | 7 п | 6 п25 | 1,45 | 1,55 |
|  | 3-й год | 210 | 205 | 43 | 41 | 3,6 | 3,7 | 8 п | 7 п | 1,35 | 1,40 |
|  | 4-й год | 212 | 206 | 44 | 42 | 3,6 | 3,7 | 8 п10 | 7 п10 | 1,32 | 1,37 |
|  | 5-й год | 215 | 207 | 45 | 43 | 3,5 | 3,6 | 8п10 | 7п10 | 1,31 | 1,36 |

Таблица 9

**Нормативные требования по технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| этапы | Передвижения в защитной стойке (с) | Скоростное ведение (с, попадания) | Передача мяча (с, попадания) | Дистанционные броски (%) | Штрафные броски (%) |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| НП | 1-й год | 10,1 | 10,3 | 15,0 | 15,3 | 14,2 | 14,5 | 28 | 28 | - | - |
|  | 2-й год | 10,0 | 10,2 | 14,9 | 15,1 | 14,0 | 14,4 | 30 | 30 | - | - |
|  | 3-й год | 9,8 | 10 | 14,7 | 15,0 | 14,0 | 14,3 | 35 | 35 | - | - |
| ТЭ | 1-й год | 9,0 | 9,5 | 14,2 | 14,8 | 13,8 | 14,1 | 40 | 40 | 48 | 48 |
|  | 2-й год | 8,7 | 9,0 | 14,0 | 14,6 | 13,6 | 13,9 | 45 | 45 | 50 | 50 |
|  | 3-й год | 8,5 | 8,8 | 13,9 | 14,5 | 13,5 | 13,8 | 58 | 48 | 60 | 60 |
|  | 4-й год | 8,3 | 8,7 | 13,8 | 14,4 | 13,4 | 13,7 | 50 | 50 | 65 | 65 |
|  | 5-й год | 8,2 | 8,6 | 13,5 | 14,1 | 13,2 | 13,6 | 55 | 55 | 70 | 70 |

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь пе­риод обучения в. Цель контроля - обоснование и осуществление кор­рекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответ­ствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной пред-профессиональной программе по виду спорта.

**3.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся Оценка умений и навыков в области общей и специальной физической подготовки**

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются в фор­ме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований лег­кой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат.

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

Прыжок в длину с места - прыжок с места толчком двумя ногами.

Ведение мяча «восьмеркой» 20 м. На площадке находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая - 6 м, третья - 10 м. Спортсмен обводит стойки «восьмеркой», при этом мяч ведется «дальней» рукой от стойки.

6-минутный бег - гладкий бег по площадке, по истечению 6 минут проис­ходит остановка по сигналу и подсчитывается метраж каждого испытуемого в отдельно­сти.

Челночный бег 40 сек на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу выпол­няются рывки от лицевой линии баскетбольной площадки к другой в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных площадок. Остановки - поворо­ты для изменения направления бега должны выполнятся так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией.

**3.2. Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки**

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

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

Требования к результатам реализации Программы:

• на этапе начальной подготовки:

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

• на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Успешное прохождение аттестации и выполнение первого спортивного разряда дают основание для перевода обучающихся, для дальнейшего обучения, по программе спортивной подготовки (этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

**4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007. - 100 с.
2. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
3. Джерри В. и др. Баскетбол-навыки и упражнения. - М. АСТ: Астрель, 2006 г.
4. Железняк Ю.Д. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: 1984 г.
5. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскет­бол). Учебное пособие - КГПИ им В.И. Ленина, Киров 1990 г.
6. Полиевский и др. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт,2002.
7. Портнова Ю.М., Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» Для ВУЗов физической культуры., Москва – 2004 г.
8. Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125 «Особенности организации и осуществ­ления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физиче­ской культуры и спорта».
9. Суслов Ф.П., Тышлер Терминология спорта. Толковый словарь спортивных тер­минов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

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

11. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

12. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физи­ческой культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам.

13 . Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (При­каз Минспорта РФ от 10 апреля 2013г. №114).

14.Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.

## 15.http://www.[minobr.government-nnov.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8&url=http%3A%2F%2Fminobr.government-nnov.ru%2F&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtNlVVIL6S3yQ0eL%2BKRksnRFetzHgl8sU5u5XKwtZDO6p&data=&b64e=3&sign=73efab2e2d2f7747e543ca7a29834ca1&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5fN_r-AEszkwaI0yPc8p0aXHsHuJrR4yxMgX8kzIppEjqx13I8_6YkXGl3u6Q_k5jnXhkeeZ5zz7LQD9l1e27Pc8zTJkclze4dxV-_upL97dtExXVVgCmyy3cp6KWdu5fr0xLFxnyQhBUpa3ntpdFCreDqbc4CZXTOLIr5A6uR5QdrzCL0nz8oJBdAaRRvuH9hvTPNmY69WnWbVWe6KkiJVRq4rOGXrxjj5gUmqsFpN9U9d7kzus1kyAj4VpQLV4c&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpQcSsxejmYs0bYlMfJGKYZOya8M_2lM1XC_2puBic5daAeUXk1Shv2oBqtupj0xj9lPe_6x2-einWad7v4bZwkPg1SOio6BhAtR6qeVYysmM9Fjg2_kHcInNKxQAzPtiXiHY7SGJBUxhw-Hqgjymx3DR1FnZTgT9jFA745zjDloQJfQJ5WOe_vuRzKB52T2vnDfsxFFewqjC4ZUiPxTZUpjGmpGLTAbyDbVwNiN4kdb5iUTQ7y38lIQufMt2cRHAuPZ8XNpi4cLu6o354rOaQfWM0-Cbn1kv6u6pRny97I_xzA5BEvgZECImOVCFbzHAYJH0iHol5VHLO3EIKeSScSD8_qvlCMKAleWO57JC4zBBCX-4ejGwm6bZ7o-0FN9443k-Ms6uwOdym1gx4bEdE_O0xTjRBGM2wG1o4ha7_fDlQBvggrMvDpMEZ1qXI7vR0z0dvUGVmvPVH70GpKcvNZA0H5b5BvyYXJ-EykZhqSXoWEKcWFNc5eLUnjlLApzlLm8REsXsepO4BiA1bW6SvXM9V8PYBmG-qUft7cZ20wci31OOcze0nmB2A54s0xmY1wN8K66Xyzw22cPsVM0EeRkhQ16pSeVKcfKfgvpfBepMwDOxnxCp7IfhZFpnkvgTds_CyVSx5oO9aCs2LwYm9JQeacS97-stC8qY6KY1_axgREhKlpgb_Qw&l10n=ru&cts=1447743918471&mc=5.252795300825319)

16.http://www.minsport.gov.ru

Приложение №1

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  N п/п  |  Наименование  |  Единица измерения  | Количество изделий  |
|  Оборудование и спортивный инвентарь  |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит,корзина с кольцом, сетка, опора)  |  комплект  | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный  |  штук  | 20 |
| 3 | Доска тактическая  |  штук  | 2 |
| 4 | Мяч набивной  |  штук  | 5 |
| 5 | Свисток  |  штук  | 1 |
| 6 | Секундомер  |  штук  | 1 |
| 7 | Фишки (конусы)  |  штук  | 20 |
|  Дополнительное и вспомогательное оборудование  и спортивный инвентарь  |
| 8 | Гантели массивные от 1 до 5 кг  |  комплект  | 1 |
| 9 | Корзина для мячей  |  штук  | 2 |
| 10 | Мяч волейбольный  |  штук  | 2 |
| 11 | Мяч теннисный  |  штук  | 10 |
| 12 | Мяч футбольный  |  штук  | 2 |
| 13 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами  |  штук  | 1 |
| 14 | Скакалка  |  штук  | 10 |
| 15 | Скамейка гимнастическая  |  штук  | 4 |