

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОТЫГИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ»
протокол № 2 от 30 июня 2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО
«Мотыгинская ДЮСШ»



А.В. Пономарёв
приказ № 27 от 20 июля 2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»
(базовый и углубленный уровни)**

Срок реализации программы: 8-10 лет

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по баскетболу разработана на основе 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 (базового и углубленного уровня сложности) (Приказ Минспорта РФ от 15.11.2018 № 939).

Организация-разработчик: МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ».

Разработчики:

1. Денисова О.А. – тренер-преподаватель по баскетболу, высшая квалификационная категория;
2. Пономарёв С.В. - тренер-преподаватель по баскетболу, высшая квалификационная категория.

Рецензенты:

1. Мансуров Р.А.
заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ»;
2. Мельникова О.А.
заместитель директора по учебно-методической работе МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ».

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4-5
2.	Характеристика вида спорта	5-11
3.	Учебный план	10-21
4.	Методическая часть	22-48
4.1.	Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки	22-37
4.2.	Объем учебных нагрузок	36-37
4.3.	Методические материалы	38-42
4.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей	42-44
4.5.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	45-49
5.	План воспитательной и профориентационной работы	49-50
6.	Система контроля и зачетные требования	50-53
7.	Перечень информационного обеспечения	54-55

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта баскетбол (далее –

Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: Создать условия для формирования и реализации потребности детей, подростков и молодежи в здоровом образе жизни, воспитать всесторонне развитую личность, построить научно обоснованную многолетнюю систему спортивной подготовки для достижения высоких спортивных результатов воспитанниками МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ».

Программный материал объединен и предполагает решить следующие основные **задачи:**

- сформировать и развить творческие и спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся,
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявить и поддержать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в баскетболе,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в баскетболе,
- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных баскетболистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Характеристика вида спорта

Баскетбол (англ. *basket* «корзина» + *ball* «мяч») -спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в *корзину* (кольцо) соперника.

Острота борьбы и высокое индивидуальное мастерство в бросках, коллективные действия в атаке и защите, высокий темп, красивые комбинации- все это именно и делает баскетбол неповторимым. Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов.

Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

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 товарищества, 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.

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

- *Самостоятельность действий.* Каждый 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 воспитания у занимающихся творческой инициативы.

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

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Программа по баскетболу рассчитана на 8-10 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня) комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Основной формой тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня

сложности - 8 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности - 14 лет.

Таблица 1

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3-4	8	15	25
	2 год обучения	6	3-4	9	14	20
	3 год обучения	8	3-4	10	14	20
	4 год обучения	8	3-4	11	12	14
	5 год обучения	10	4-5	12	12	14
	6 год обучения	10	4-5	13	10	12
углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	4-5	14	10	12
	2 год обучения	12	4-5	15	8	12
	3 год обучения*	12	4-5	16	5	10
	4 год обучения*	12	4-5	17	5	10

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 43 недели в год, из них 39 недель учебно-тренировочных и 4 недели в рамках летней кампании. Начало учебного года (занятий) ежегодно с 1 сентября.

С целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовываться образовательную программу в сокращенные сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных и общеразвивающих программ).

Результат освоения Программы.

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

- историю развития спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- применение умений и навыков гигиены;
- организацию режима дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;
 - основы здорового питания.

Обучающиеся сформируют осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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

- историю развития избранного вида спорта;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условия выполнения этих норм и требований;
- возрастные особенности детей и подростков, влияние занятий избранным видом спорта на спортсмена;
- основы спортивного питания.

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

- укрепят здоровье разносторонними физическими упражнениями;
- повысят уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующих гармоничному физическому развитию как основе дальнейшей специальной физической подготовки;
- повысят уровень физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничного сочетания применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформируют двигательные умения и навыки;
- освоят комплекс общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

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

- укрепят здоровье разносторонними физическими упражнениями;
- повысят уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующих гармоничному физическому развитию как основе дальнейшей специальной физической подготовки;

- проявят имеющийся функциональный потенциал в различных условиях занятий по избранному виду спорта;
- пройдут специальную психологическую подготовку, направленную на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных выступлений на соревнованиях по баскетболу различного уровня.

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

- сформируют социально-значимые качества личности;
- разовьют в той или иной степени коммуникативные навыки, лидерский потенциал, приобретут опыт работы в команде (группе);
- разовьют организаторские качества, опробуют на себе роль педагогической и тренерской профессии;
- приобретут практический опыт педагогической деятельности, пройдут предпрофессиональную подготовку.

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

- разовьют физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладеют основами техники и тактики баскетбола;
- освоят комплекс подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоят соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки;
- будут знать требования техники безопасности при занятиях баскетболом;
- приобретут опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- будут знать основы судейства по баскетболу.

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

- усовершенствуют свою технику и тактику в баскетболе;
- освоят комплексы специальных физических упражнений;
- повысят уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- будут знать требования федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу;
- укрепят мотивацию к занятиям баскетбола;
- будут знать официальные правила соревнований по баскетболу, правила судейства;
- получают опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

- будут уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами баскетбола и подвижных игр;
- будут уметь развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- будут уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретут навыки сохранения собственной физической формы.

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

- освоят методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- будут знать этику поведения спортивных судей;
- освоят квалификационные требования спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

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

- будут знать устройство спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- будут уметь использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретут навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности - 6 лет обучения, углубленный уровень сложности - от 2 до 4 лет обучения.

План Учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице 2, углубленного уровня – в таблице 3.

Таблица 2

Учебный план образовательного процесса на 43 недели для базового уровня сложности

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						

1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	26	34	34	44	44
1.2.	Общая физическая подготовка	78	78	102	102	126	126
1.3.	Вид спорта	78	78	104	104	128	128
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	38	38	48	48	46	46
2.2.	Развитие творческого мышления	10	10	16	16	26	26
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	10	10	16	16	26	26
3.	Специальные навыки	10	10	16	16	26	26
4.	Аттестация						
4.1.	Промежуточная аттестация	8	8	8	8	8	8
4.2.	Итоговая аттестация						
Количество часов в неделю		6	6	8	8	10	10
Количество занятий в неделю		3	3	3-4	3-4	4-5	4-5
Общее количество часов в год		258	258	344	344	430	430

Таблица №3

**Учебный план образовательного процесса на 43 недели
для углубленного уровня сложности**

№ п/п	Предметная область	Год обучения			
		1	2	3	4
1.	Обязательные предметные области				
1.1.	Теоретические основы физической культуры и	52	52	52	52
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	76	76	76	76
1.3.	Вид спорта	154	154	154	154
1.4.	Основы профессионального самоопределения	102	102	102	102
2.	Вариативные предметные области				
2.1.	Судейская подготовка	52	52	52	52
2.2.	Развитие творческого мышления	24	24	24	24
2.3.	Спортивное и специальное оборудование	24	24	24	24
2.4.	Специальные навыки	24	24	24	24
3.	Аттестация				
3.1.	Промежуточная аттестация	8	4	8	4
3.2.	Итоговая аттестация		4		4
Количество часов в неделю		12	12	12	12
Количество занятий в неделю		4-5	4-5	4-5	4-5
Общее количество часов в год		516	516	516	516

Календарный учебный график

Базовый уровень сложности 1 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь												
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28						
1	Обязательные предметные области	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	2	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	3	4	4					
1.1	Теоретические основы ФК и С	1	1	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1						
1.2	ОФП	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
1.3	Вид спорта	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2					
2.	Вариативные предметные области	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1		1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2				
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
2.2	Развитие творческого мышления													1		1			1																								1	1	1	1				
2.3	Специальные навыки					1			1		1		1								1		1																				1		1	1				
2.4	Хореография	1			1		1			1				1				1			1					1																		1						
3.	Самостоятельная работа*																																																	
4.	Аттестация																																																	
4.1	Промежуточная аттестация																																																	
4.2	Итоговая аттестация																																																	
	ИТОГО	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

Календарный учебный график

Базовый уровень сложности 2 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь						
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28
1	Обязательные предметные области	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	2	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	3	4	4				
1.1	Теоретические основы ФК и С	1	1	1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								
1.2	ОФП	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
1.3	Вид спорта	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2		
2.	Вариативные предметные области	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1		1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2		2	3	2	2		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2.2	Развитие творческого мышления														1		1																							1	1	1	1	
2.3	Специальные навыки					1			1			1		1								1		1														1			1		1	
2.4	Хореография	1			1		1			1			1					1							1																			
3.	Самостоятельная работа*																																											
4.	Аттестация																																											
4.1	Промежуточная аттестация															4																										4		
4.2	Итоговая аттестация															4																												
	ИТОГО	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

Календарный учебный график

Базовый уровень сложности 4 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь						
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28				
1	Обязательные предметные области	5	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	6	7	5	4	6	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	4	5	5	5	5		
1.1	Теоретические основы ФК и С			1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
1.2	ОФП	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	
1.3	Вид спорта	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	
2.	Вариативные предметные области	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3		2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1		1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.2	Развитие творческого мышления		1	1				1				1				1		1				1					1											1	1	1	1	1		
2.3	Специальные навыки			1	1			1	1		1		1			1			1			1					1			1		1						1	1	1	1	1		
2.4	Хореография	1	1			1	1			1				1					1			1				1		1		1	1			1	1									
3.	Самостоятельная работа*																																											
4.	Аттестация																4																									4		
4.1	Промежуточная аттестация																4																								4			
4.2	Итоговая аттестация																																											
ИТОГО		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Календарный учебный график

Базовый уровень сложности 5 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь				
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28											
1	Обязательные предметные области	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	8	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6										
1.1	Теоретические основы ФК и С	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1											
1.2	ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3										
1.3	Вид спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3										
2.	Вариативные предметные области	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4								
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
2.2	Развитие творческого мышления		1		1			1			1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		2	2	2	2	2										
2.3	Специальные навыки			1	1			1	1		1		1	1		1	1		1	1	1	1	1	1				1		1		1		1		1	1	1	1	1	1	1									
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1		1		1																					1		1	1	1		1	1	1		1	1	1											
2.5	Хореография	1				1	1	1		1	1	1		1	1		1		1		1		1		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1															
3.	Самостоятельная работа*																																																		
4.	Аттестация															4																								4											
4.1	Промежуточная аттестация															4																							4												
4.2	Итоговая аттестация																																																		
	ИТОГО	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10									

Календарный учебный график

Базовый уровень сложности 6 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь				
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28							
1	Обязательные предметные области	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	8	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6									
1.1	Теоретические основы ФК и С	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2											
1.2	ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3								
1.3	Вид спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3								
2.	Вариативные предметные области	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4							
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
2.2	Развитие творческого мышления		1			1						1		1		1			1					1		1							1		1				2	2	2	2									
2.3	Специальные навыки			1	1			1	1		1		1	1		1		1	1	1	1	1	1	1					1			1		1					1	1	1	1									
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1		1		1																					1		1	1		1		1		1	1	1												
2.5	Хореография	1				1	1	1		1	1		1	1			1		1		1		1		1	1	1	1	1		1	1		1		1		1													
3.	Самостоятельная работа*																																																		
4.	Аттестация															4																										4									
4.1	Промежуточная аттестация															4																									4										
4.2	Итоговая аттестация																																																		
	ИТОГО	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					

Календарный учебный график

Углубленный уровень сложности 1 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь									
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28			
1	Обязательные предметные области	10	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	11	10	10	10	9	8	8	9	9	8	9	10	9	10	9	10	9	10	10	10	10					
1.1	Теоретические основы ФК и С	2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3				
1.3	Вид спорта	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3				
1.4	Основы профессионального самоопределения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4				
2.	Вариативные предметные области	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	1	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2				
2.1.	Судейская подготовка	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2.2	Развитие творческого мышления		1		2			1	1	1	1		1				1			1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1				
2.3	Специальные навыки		1	1	1	1	1	1	1		1		1	1		1	1		1	1	1	1		1				1			1		1						1	1	1	1	1	1			
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1	1			1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1					1	1			1	1					1	1	1								
3.	Самостоятельная работа*																																														
4.	Аттестация																																														
4.1	Промежуточная аттестация																																												4		
4.2	Итоговая аттестация																																														4
	ИТОГО	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		

Календарный учебный график

Углубленный уровень сложности 2 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь				
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28							
1	Обязательные предметные области	10	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	11	10	10	10	9	8	8	9	9	8	9	10	9	10	9	10	8	10	10	10	10									
1.1	Теоретические основы ФК и С	2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2									
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3								
1.3	Вид спорта	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3								
1.4	Основы профессионального самоопределения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4								
2.	Вариативные предметные области	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2									
2.1.	Судейская подготовка	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								
2.2	Развитие творческого мышления		1		2			1	1	1	1		1				1			1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1			1	1	1	1									
2.3	Специальные навыки		1	1	1	1	1	1	1		1		1	1		1	1		1	1	1	1		1				1			1		1						1	1	1	1									
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1	1			1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1						1	1			1	1				1	1	1													
3.	Самостоятельная работа*																																																		
4.	Аттестация																																																		
4.1	Промежуточная аттестация																																											4							
4.2	Итоговая аттестация																																												4						
	ИТОГО	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12							

Календарный учебный график

Углубленный уровень сложности 3 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май					июнь				
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28							
1	Обязательные предметные области	10	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	11	10	10	10	9	8	8	9	9	8	9	10	9	10	9	10	8	10	10	10	10									
1.1	Теоретические основы ФК и С	2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2								
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3							
1.3	Вид спорта	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3								
1.4	Основы профессионального самоопределения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4							
2.	Вариативные предметные области	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2								
2.1.	Судейская подготовка	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
2.2	Развитие творческого мышления		1		2			1	1	1	1		1				1			1					1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1		1	1	1	1								
2.3	Специальные навыки		1	1	1	1	1	1	1		1		1	1		1	1		1	1	1	1		1				1			1		1						1	1	1	1	1	1							
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1	1			1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1			1	1					1	1	1												
3.	Самостоятельная работа*																																																		
4.	Аттестация																																																		
4.1	Промежуточная аттестация																																										4								
4.2	Итоговая аттестация																																																		
	ИТОГО	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12							

Календарный учебный график

Углубленный уровень сложности 4 года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь									
		01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	27.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24.11-30.11	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03 - 05.03	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28			
1	Обязательные предметные области	10	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	9	8	8	8	11	10	10	10	9	8	8	9	9	8	9	10	9	10	9	10	8	10	10	10	10					
1.1	Теоретические основы ФК и С	2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	1	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3				
1.3	Вид спорта	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3				
1.4	Основы профессионального самоопределения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4				
2.	Вариативные предметные области	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2				
2.1.	Судейская подготовка	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2.2	Развитие творческого мышления		1		2			1	1	1	1		1				1			1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1				
2.3	Специальные навыки		1	1	1	1	1	1	1		1		1	1		1	1		1	1	1	1		1				1			1		1						1	1	1	1	1	1			
2.4	Спортивное и специальное оборудование		1	1			1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1					1	1			1	1					1	1	1								
3.	Самостоятельная работа*																																														
4.	Аттестация																																														
4.1	Промежуточная аттестация																																														
4.2	Итоговая аттестация																																														
	ИТОГО	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням подготовки

На этапах базового уровня: учащиеся овладевают основами техники баскетбола, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы.

На этапах углубленного уровня: повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовка и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований, формирование профессионального опыта: инструкторская и судейская практика.

2.1.1. «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники лыжных ходов, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки отражает общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

-знать задачи, стоящие перед ним;

-уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы,

быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержания, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- учет тренировки и контроль за ней;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести дневник тренировки.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится не в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке. Она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой, как элемент практических занятий.

Таблица №4

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Темы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1.	История развития спорта	2	2	4	4	6	6				
2.	Место и роль	2	2	4	4	6	6				

	физической культуры и спорта в современном обществе										
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта							6	6	6	6
4	Гигиена баскетболиста	4	4	4	4	6	6				
5	Режим дня	4	4	6	6	6	6				
6	Основы закаливания организма	4	4	4	4	6	6				
7	Здоровый образ жизни	6	6	8	8	10	10				
8	Основы здорового питания	4	4	4	4	4	4				
9.	История развития баскетбола							6	6	6	6
10	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.							6	6	6	6
11	Этические вопросы спорта							6	6	6	6
12	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил							6	6	6	6
13	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по баскетболу, условия выполнения этих норм и требований.							6	6	6	6
14.	Возрастные особенности детей и подростков.							4	4	4	4
15	Влияние на спортсменов занятий баскетболом							6	6	6	6
16	Основы спортивного питания							6	6	6	6
	Всего часов в год	26	2634	34	4444	52	5252	52	5252	52	52

2.1.2. «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня сложности

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности,

является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и

умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

2.1.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности).

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рационально использования спортсменом своих возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких - либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача **игровой подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по

упрощенным правилам, а так же мини-баскетбол.

В пятый и шестой год обучения в группах базового уровня сложности по-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако несколько уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

Этап углубленного уровня сложности.

Основной принцип работы в группах углубленного уровня сложности в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки этапа углубленного уровня сложности:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики;
- игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки;
- овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу);
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.

Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по баскетболу. В группах углубленного уровня сложности в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки на этапе базового уровня сложности.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной

техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгранности команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники. Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (1 год обучения) юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на

учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнения.

Спортивная тренировка юных баскетболистов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов;

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умения и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

2.1.4. Обязательная предметная область «основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

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

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных качеств, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

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

Средствами профессионального самоопределения юного спортсмена являются:

- составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями;

- проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах базового уровня;

- ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов;

- анализ выступления на соревнованиях;

- судейская практика для групп углубленного уровня;

- изучение правил соревнований;

- судейство на учебных играх в своей группе;

- выполнение обязанностей судей, секретаря на соревнованиях в общеобразовательных школах; помощь в организации и проведении городских соревнований и другое.

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

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

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

Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на тренировочном занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Также для домашнего задания детям предлагаются задания для развития физических качеств (упражнения для мышц брюшного пресса, рук, ног, направленные на развитие «мышечного чувства», и так далее).

Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об

избранном виде спорта, но также получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня юного спортсмена, питание, самоконтроль и так далее.

Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри спортивной группы, в которых выявляется лучший по итогам года, проявивший себя в творческой работе, показавший хороший уровень физической и технической подготовленности и так далее. Участвуя в соревнованиях в спортивной школе, баскетболисты начинают значительно выделяться из среды сверстников в школе, они с удовольствием участвуют во внутришкольных и городских соревнованиях, приобретая соревновательный опыт, уверенность в себе, тем самым повышая свою самооценку.

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

2.1.5. Вариативная предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности)

Подвижные игры в процессе обучения игровой деятельности позволяют закрепить и совершенствовать сформированные двухкомпонентные взаимосвязи в вариативных условиях противоборства.

С помощью подвижных игр моделируются последовательно усложняющиеся игровые ситуации, требующие выборочного воспроизведения технико-физических компонентов подготовленности в сочетании с тактическими навыками, технико-тактических действий на фоне реализации физического потенциала и т.п. Тем самым создаются условия формирования многокомпонентных навыков игровой деятельности.

Мастерство педагога заключается в выборе адекватных этапу обучения и уровню подготовленности занимающихся средств из всего многообразия существующих подвижных игр. При творческом подходе к реализации этих средств и гибком изменении правил, возможно эффективное использование традиционных подвижных игр в режимах мышечной работы, соответствующих игре в баскетбол.

А включение в ту или иную игру специфических для баскетбола компонентов подготовленности ведет к интеграции локальных результатов обучения и повышению готовности занимающихся непосредственно к целостной игровой деятельности.

Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочных воздействий. Присутствие сюжетно-ролевой основы, возможность неоднозначно решать конкретную двигательную задачу с допустимой долей импровизации; присутствие соперника и не жестко нормированная

нагрузка позволяют моделировать конкретные игровые ситуации и формируют психологический стереотип игровой деятельности.

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Каждая такая игра имеет свое содержание (сюжет, правила, набор двигательных действий) и форму (организацию действий участников). Форма игры непосредственно связана с содержанием и определяется им.

Педагог должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме.

На занятиях по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: 1) в виде эстафет и 2) в виде командных состязаний.

Характерной особенностью эстафет является то, что участники ведут борьбу за всю команду или самостоятельно (поочередно), или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи партнеров, но без непосредственного контакта с соперниками.

Структурными компонентами игр-эстафет могут служить отдельные технические приемы баскетбола или их многообразные сочетания, выполняемые в заданных условиях с различной степенью сложности. А основной целью служит либо наиболее качественное (результативное), либо максимально быстрое их выполнение.

Командные подвижные игры отличаются совместной деятельностью членов команды, направленной на достижение определенного правилами результата. Согласованность действий в непосредственном противоборстве с соперниками становится решающим фактором достижения победы. Определение победителей в командных подвижных играх происходит благодаря конечной оценке результативности командных действий в целом при условии неукоснительного соблюдения правил всеми участниками. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой.

Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Конструирование и проведение элементарных эстафет, как правило, не вызывают трудностей на практике и во многом зависят от творческой мысли педагога.

Подготовительные игры как средство обучения игровой деятельности.

Подготовительные игры к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового противоборства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовленности занимающихся. Как правило, они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым.

Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности и подвести занимающихся к участию в учебных и официальных играх.

2.1.6 Вариативная предметная область «развитие творческого мышления» (для базового и углубленного уровней сложности)

Основными задачами данной области являются: развитие изобретательности, и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно находить решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Данные средства подготовки тестов связаны с технической и тактической подготовкой. Вариативность исполнения технических элементов в изменяющихся условиях направлена на формирование и рост уровня обученности (мастерства).

Изучение и исполнение стандартных ситуаций, движений, комплексов упражнений, развивает *глубину мышления*. Обладающий глубоким мышлением обучающийся не только понимает суть происходящих ситуаций, но и предвидит их развитие.

Наигранные комбинации, проектирование стандартных ситуаций, способствует развитию *широты мышления*, которое даёт возможность держать под контролем большое количество связей между предметами, явлениями, использовать при решении задачи различные предметные знания.

Выполнение хорошо изученных технических элементов с дополнительным заданием, способно *развить гибкость мышления*, которое характеризуется умением изменять намеченный план действий, если он не удовлетворяет тем условиям, которые обнаруживаются в ходе решения поставленной задачи (установки).

Упражнения направленные на развития *критичности мышления*, характеризующее способность обучающего правильно оценить как объективные условия, так и собственную деятельность, при необходимости отказаться от избранного пути и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности.

Способность мгновенно находить правильные, обоснованные решения и реализовывать их при дефиците времени, что очень важно для развития *быстроты мышления*. Выполнение дополнительных заданий, в конце выполнения изученного упражнения. Моменты неожиданности, возникновение помехи, моделирование нестандартных ситуаций и выход из них. Быстрота мышления во многом зависит от способности умело анализировать, прогнозировать и обобщать множество данных в условиях

спортивного поединка. Это качество важно для успешности оперативной деятельности обучающегося.

2.1.7. Вариативная предметная область «специальные навыки» (для базового и углубленного уровней сложности)

Цель раздела – формирование умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида физкультурно-спортивной деятельности специальными навыками.

Задачами раздела являются – развитие профессиональных физических качеств избранного вида физкультурно-спортивной деятельности; формирование умения определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, владения средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; обучить требованиям охраны труда и техники безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом во время активной двигательной деятельности.

Средствами, формирующими безопасное поведение и развивающими умения идентифицировать факторы риска и опасности являются – проведение различных инструктажей по видам деятельности; обучение правилам и требованиям безопасности нахождения на объектах повышенной опасности; при использовании инвентаря и оборудовании; различных вспомогательных устройств и тренажеров; соблюдению указаний педагога, тренера по организации занятий, выполнению заданий и упражнений (дистанция, темп, ритм, вес, расстояние и т.п.); формирование навыков и умений выходить из сложной ситуации, оказывать содействие по нивелированию рисков.

Основная форма реализации плановых мероприятий раздела – беседа, рассказ, инструктаж.

Немаловажным средством является диспансеризация обучающихся; соблюдение режимов труда и отдыха, выполнение рекомендаций спортивного врача.

Приучение ведению обучающимися дневника самонаблюдения или контроля.

2.1.8. Вариативная предметная область «судейская подготовка» (для углублённого уровня сложности)

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся 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.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в

движении. Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.

Руководить командой своей группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения: составить положение о проведении первенства ДЮСШ по баскетболу. Вести протокол игры. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно). Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата. Судить игры в качестве судьи в поле.

2.1.9 Вариативная предметная область «спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности)

Баскетбольное оборудование состоит из щитов, ферм выноса щита от стены, корзины с кольцом и сеткой, стойки. Баскетбольное оборудование представлено большим ассортиментом снаряжения и спортивным инвентарём.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней обучающиеся по Программе будут:

- знать устройство спортивного и специального оборудования по виду спорта баскетбол;
- уметь использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретут навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2.2. Объемы учебных нагрузок

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена.

Таблица №5

Распределение учебной нагрузки на весь учебный год из расчета 43 учебных (рабочих) недель.

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	Оптимальный режим занятий	Кол-во часов в год	Количество занятий в год
базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3	2x2x2	258	129
	2 год обучения	6	3	2x2x2	258	129
	3 год обучения	8	4	3x3x2/ 2x2x2x2	344	129/ 172
	4 год обучения	8	4	3x3x2/ 2x2x2x2	344	129/ 172
	5 год обучения	10	4-5	3x2x3x2/ 2x2x2x2x2	430	172/ 215
	6 год обучения	10	4-5	3x2x3x2/ 2x2x2x2x2	430	172/ 215
углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	5	3x3x3x3/ 2x3x2x3x2	516	172/ 215
	2 год обучения	12	5	3x3x3x3/ 2x3x2x3x2	516	172/ 215
	1 год обучения	12	5	3x3x3x3/ 2x3x2x3x2	516	172/ 215
	2 год обучения	12	5	3x3x3x3/ 2x3x2x3x2	516	172/ 215

Таблица №6

Распределение часов по изучению разделов образовательных областей с учетом уровня сложности и годов обучения для **базового уровня сложности** в процентном соотношении.

№ п/п	Предметная область	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
Обязательные предметные области							
	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	10	10	10	10
	Общая физическая подготовка	30	30	30	30	30	30
	Вид спорта	30	30	30	30	30	30
Вариативные предметные области							
	Различные виды спорта и подвижные игры	15	15	5	15	15	15

	Развитие творческого мышления	5	5		5	5	5	5
	Спортивное и специальное оборудование	5	5		5	5	5	5
	Специальные навыки	5	5		5	5	5	5

Таблица №7

Распределение часов по изучению разделов образовательных областей с учетом уровня сложности и годов обучения для **углубленного уровня сложности** в процентном соотношении.

№ п/п	Предметная область	Год обучения			
		1	2	3	4
Обязательные предметные области					
	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	10	10
	Общая и специальная физическая подготовка	15	15	15	15
	Вид спорта	30	30	30	30
	Основы профессионального самоопределения	20	20	20	20
Вариативные предметные области					
	Судейская подготовка	10	10	10	10
	Развитие творческого мышления	5	5	5	5
	Спортивное и специальное оборудование	5	5	5	5
	Специальные навыки	5	5	5	5

2.3. Методические материалы

2.3.1. Общие черты структуры тренировочного занятия

Спортивная подготовка баскетболистов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению вида спорта баскетбол.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач

основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения,

интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

2.3.2. Методические материалы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности)

Общеподготовительные упражнения

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 на ходьбу 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 вися; различные сочетания этих движений.

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

песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. 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 теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с

гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

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. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, 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, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. 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 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).

Планирование подготовки

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основной для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря Всероссийских, зональных, областных, окружных, городских и внутришкольных.

2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий спектр разнообразных методов.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-

технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в баскетболе.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые **консервативные, генетически** обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора **контрольные испытания** должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях.

А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе **медико-биологических методов** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей баскетбола.

Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью **психологических методов** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические

обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль *психологических обследований* за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям баскетболом, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

При прогнозировании способности к баскетболу ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями. Ненадежны для определения истинной одаренности баскетболиста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к баскетболу. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое

значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков.

Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы. Безусловно, и стабильные показатели улучшаются под влиянием тренировки, однако величина их изменения во многом зависит от природных предпосылок. В первую очередь всегда обращают внимание на рост.

Высокорослые представители являются наиболее интересными юными кандидатами в баскетболисты. При этом надо не забывать смотреть на гибкость ребенка. При организации физического воспитания нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения.

Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление. Также в видах физической деятельности, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила. Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения. После смотрят на скоростные способности, понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. В баскетболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления. Особое место в физической подготовке занимают выносливость циклического характера: бег в медленном темпе, прыжки со скакалкой, передвижение на лыжах и кроссовый бег.

По продолжительности и интенсивности работы спортсмена. Освоение техники баскетбола в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Баскетболисты, у которых недостаточно развит вестибулярный анализатор, обычно с трудом осваивают программный материал, они

испытывают затруднения в усвоении технических движений и сохранении равновесия.

2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования безопасности

1) К проведению учебных занятий допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, обученные безопасным методам и приемам работ, а также первичный, повторный и (при необходимости) внеплановый инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

2) Продолжительность рабочего дня не должна превышать 8 часов, начало рабочего дня - в соответствии с учебным расписанием, обеденный перерыв не позднее чем через четыре часа после начала рабочего дня.

3) При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4) Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности;
- возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим не токоведущим частям незаземленного оборудования, к токоведущим частям оборудования.

5) К занятиям баскетболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

6) Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми учащимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда».

7) Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы учащиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключая скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

8) Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

9) Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств

пожаротушения.

10) Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

11) При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

12) В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

13) Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

14) Опасные факторы, способствующие получению травмы учащимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии;
- столкновение игроков, удар мячом;
- игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

15) После перенесённых травм или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

16) В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

17) Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения.

18) За нарушение требований инструкции участники учебно-тренировочных занятий несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

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

Требования безопасности перед началом занятий

Тренер-преподаватель должен:

1. Быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;

- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин,

набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;

- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;
- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия,
- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;
отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

2. При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

3. При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, настируганных досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;
- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин ит.п.);
- отсутствие на территории костров.

4. Убрать с одежды все колющие предметы.

5. За 15 минут до начала занятий:

- встретить учащихся, проводить в раздевалку;
проверить наличие спортивной формы у учащихся, при несоответствии ее не допускать учащихся к занятиям;
проверить отсутствие у занимающихся колющих и острых предметов;
- проверить отсутствие на руках занимающихся свежих мозолей;
проверить отсутствие у занимающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;
- напомнить учащимся о правилах безопасности при занятиях.

6. Выдать учащимся необходимый инвентарь.

7. При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводить.

Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

Общие требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель:

1. Во время учебно-тренировочных занятий неотлучно находится с учащимися

2. Начинает занятия с учащимися с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.

3. Обучает учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении.

4. Знакомит учащихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.

5. Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу.

6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следит за соблюдением

достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.

7. Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину.

Внимательно следит за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки для учащихся устанавливать в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у учащихся признаков утомления или недомогания отправляет их к врачу.

8. Следит, чтобы во время учебно-тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов.

9. Поручает учащимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, учащиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

10. Следит за правильным использованием учащимися душем, туалетными кабинками и шкафчиками.

При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:

11. Допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.

12. Оставлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.

13. Передоверять кому-либо вверенных работнику детей без разрешения на это директора.

14. Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь. Во время проведения занятий в помещении (на площадке) не должно быть никаких посторонних предметов и посторонних лиц.

15. Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

16. Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.

17. Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.

18. Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

19. Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

20. Поручать учащимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.

21. Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

Дополнительные меры безопасности

1. Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

2. Учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

3. Перед отработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике всех способов падения и приземления.

4. Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

5. Не допускать, чтобы учащиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Организованно вывести учащихся из зала или со спортивной площадки.

2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.

3. Закрыть все окна, форточки, двери.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Отключить электроосвещение.

О всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по баскетболу, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в зале баскетболист должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных

качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов.

Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Основными мероприятиями, способствующими развитию личности ребенка, являются мероприятия, включенные в План воспитательной работы.

План профориентационной работы

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

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширение возможностей социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора; совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими Программы по баскетболу.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом

контроле);

- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация- форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня сложности 1-го года обучения.

Контрольные упражнения	по л	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчи	120	125	130
	киДевочки	95	100	110
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчи	14	18	22
	киДевочки	11	13	15
Бег 20 м., с	Мальчи	5,9	5,6	5,3
	киДевочки	6,0	5,8	5,6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	80	90	100
	Девочки	70	80	90
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,32	1,25	1,18
	Девочки	1,48	1,35	1,22
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	16,0	14,0	12,0
	Девочки	13,9	12,7	11,5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	17,7	16,8	15,9
	Девочки	18,0	17,1	16,2
Передача мяча, с., поподания	Мальчики	17,9	17,2	16,5
	Девочки	17,2	16,6	16,0
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	22	32
	Девочки	15	22	32

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу базового уровня сложности 2,3-го года обучения.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчи ки Девоч ки	120	135	150
		115	130	145
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчи ки Девоч ки	1	18	25
		1	16	23
		9		
Бег 20 м., с	Мальчи ки Девоч ки	5,5	5,0	4,5
			5,3	4,8
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчи ки Девоч ки	1	110	120
		0	100	110
		0		
		9		
Бег 300м., мин.,с.	Мальчи ки Девоч ки	1,25	1,20	1,15
		1,40	1,30	1,20
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики Девочки	13,0	12,0	11,5
		13,2	12,2	11,8
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчи ки Девоч ки	16,5	16,0	15,5
		17,2	16,5	16,0
Передача мяча, с., попадания	Мальчики Девочки	15,9	15,2	15,0
		16,2	15,6	15,4
Дистанционные броски, %	Мальчи ки Девоч ки	1	2	25
		5	0	20
		1	1	
		0	5	

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы базового уровня сложности 4,5,6-го года обучения.

Контрольные упражнения	п о л	Контрольные нормативы (на начало года)									
		«3» балла			«4» балла			«5» баллов			
		4	5	6	4	5	6	4	5	6	
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>											
Прыжок в длину с места	Мальчик	160	165	170	170	175	180		17	180	190
	Девочка	150	155	160	155	160	165		16	165	170
Выпрыгивание вверх с	Мальчик	30	32	35	32	38	40		35	40	43
	Девочка	25	30	35	30	35	38		35	38	40

вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см										
Бег 20 м., с	Мальчики	4,4	4.2.	4,0	4,2	3.8	3.7	4,0	3.6	3.5
	Девочки	4,7	4.6.	4.5.	4,5	4.3	4.2	4,3	4.1	4.0
<i>Раздел «Техническая подготовка»</i>										
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	11,2	11.0.	10.6	11,0	10.7.	10.3	10,7	10.2.	10.0.
	Девочки	11,7	11.5.	11,0	11,2	11.2.	10.7.	11,0	10.5.	10.3
Скоростное ведение мяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14,8	14.6.	14.4.	14,6	14.0.	13.8.	14,0	13.7.	13.4
	Девочки	15,8	15.5.	15,2.	15,5	15.0.	14.6.	15,0	14.2.	14.0
Техническое мастерство: Передача мяча, с попадания	Мальчики	14.8	14.5	14.2	14.5	14.0	13.5	14.0	13.5	12.9
	Девочки	15.3	14.9	14.5	14.9	14.3	13.7	14.3	13.8	13.5
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	26	30	32	30	32	34	32	35	37
	Девочки	22	25	30	25	31	32	30	32	34
Челночный бег 40сек. на 28метров, в метрах	Мальчики	120	130	140	140	150	165	160	170	175
	Девочки	100	115	125	120	140	150	150	160	170
Бег 600 метров	Мальчики	2.40	2.28.7	2,18.4	2.24,8	2.15.2	2,06.6	2.10,1	2.05.0	2.00.8
	Девочки	2.51,0	2.40.6	2.34.1	2.40,5	2.30.4	2.20.7	2.28,3	2.20.0	2.12.7

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы углубленного уровня сложности 1,2,3,4 -го года обучения.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)											
		«3» балла				«4» балла				«5» баллов			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>													
Прыжок в длину с места	Мальчики	170	175	18	185	185	190	195	200	190	195	20	205
	Девочки	160	170	17	180	165	175	180	185	170	185	19	195
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	40	42	44	46	42	44	46	48	44	46	48	50
	Девочки	32	34	38	40	34	38	40	42	40	42	44	45
Бег 20 м., с	Мальчики	4.0	3.8	3.7	3.6	3.9	3.7	3.6	3.5	3.5	3.4	3.2	3.1
	Девочки	4.4	4.3	4.2	4.1	4.3	4.1	4.0	3.9	4.0	3.9	3.7	3.6
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>													
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	10.4	10.2	10.0	9.9	10.1	9.9	9.7	9.6	9.9	9.7	9.5	9.4
	Девочки	10.7	10.5	10.3	10.2	10.4	10.2	10.0	9.9	10.2	9.9	9.7	9.6
Скоростное ведение мяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14.2	13.9	13.3	13.0	13.7	13.4	13.0	12.8	13.2	12.8	12.1	12.0
	Девочки	14.8	14.2	13.9	13.6	14.4	13.9	13.4	13.0	13.8	13.3	12.8	12.5
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	13.6	13.4	13.2	13.0	13.1	13.0	12.9	12.8	12.7	12.5	12.3	12.0
	Девочки	14.0	13.8	13.6	13.4	13.8	13.6	13.4	13.2	13.2	13.0	12.8	12.6
Техническое мастерство: Дистанционные броски, %	Мальчики	34	36	38	40	36	38	40	42	38	40	42	44
	Девочки	32	34	36	38	34	36	38	40	36	38	40	42
Челночный бег 40сек. На 28метров	Мальчик и	150	160	170	180	170	180	188	195	184	188	195	200
	Девочки	140	150	160	170	155	165	170	175	165	175	187	195
Бег 600метров	Мальчик и	2.12.0	2.06.4	2.02.2	2.00.9	2.04.2	2.00.9	1.57.3	1.55.0	1.55.0	1.48.5	1.46.4	1.44.3
	Девочки	2.28.1	2.20.0	2.13.1	2.11.8	2.18.5	2.11.8	2.07.1	2.06.0	2.06.0	2.02.1	1.59.6	1.56.0

								9	1	1	0		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	---	--	--

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимся не менее 27 баллов.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературы

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
2. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007г.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорта России) от 15 ноября 2018 г. № 939
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М.,1997.
5. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С.1997.
6. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
7. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.:2004.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А. Генетю «ФАИР», 2007.
9. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС,2001.
10. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов. Минск: Беларусь,2005.
11. А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Полынья,1986.
12. Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт,1987.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.

1. www.basketlessons.net

2. www.ballplay.narod.ru

3. mba-basket.ru

4. www.basket.ru

5. А.Я.Гомельский «Академия баскетбола» - М. А Генетю «ФАИР»,2007;

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Образование. Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогический идей и «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования <http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования

