РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ,

ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ-ЮГРА.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СПОРТ-АЛЬТАИР»

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Авторы: Игошев С.Б.

 Хлыпенко Т.А.

Срок реализации программы: минимум 10 лет

г. Мегион

2016г.

Оглавление

Пояснительная записка ………………………………………………………………. 3

Нормативная часть ……………………………………………………………………..6

Методическая часть …………………………………………………………………....9

Ожидаемый результат ………………………………………………………………....16

Система контроля и зачетные требования ………………………………………….. 17

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку ………………. 20

Перечень информационного обеспечения ………………………………………….. 32

План физкультурных и спортивных мероприятий ………………………………….33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. На уникальные возможности спортивных занятий в воспитании цельной, разносторонней личности обращали внимание еще великие греки – философы Сократ, Платон, Аристотель и другие. В генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности, однако известно, что сейчас здоровье российского населения, прежде всего молодежи, оставляет желать лучшего. Это связано с наличием постоянно углубляющегося *противоречия* между возросшими адаптивно-соматическими, психологическими и генетическими возможностями современного человека с одной стороны и резким уменьшением его двигательной активности как регулятора состояний и функций организма – с другой. Тем более возрастает значение физкультурных занятий как важнейшей части всей программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания надежной основы долголетней и здоровой жизни.

Спортивную подготовку мы рассматриваем в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку.

Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств– это является, основной **целью** разработанной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол разработана на основе выполнения требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Основными **задачами** программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол являются:

1. Спортивная подготовка;
2. Физическое образование;
3. Физическое воспитание;
4. Максимальная реализация духовных и физических возможностей;
5. Достижение определенного спортивного результата;
6. Подготовка спортивного резерва;
7. Выполнение государственного задания – услуга по спортивной подготовки.

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол является долгосрочной, рассчитанной минимум на 10 лет и может быть увеличена в связи с превышением 1 (одного) года обучения на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Для обучения набираются наиболее перспективные спортсмены на конкурсной основе в возрасте не моложе 8 лет.

Наиболее распространенными формами работы при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

* Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
* Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
* Приобретение опыта борьбы с другими командами;
* Специализированность всех средств подготовки обучающихся.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности по итогам реализации программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, являются:

* Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
* Технико-тактическая подготовленность;
* Общая и специальная физическая подготовленность;
* Психологическая подготовленность;
* Показатели психических процессов;
* Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
* Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
* Антропометрические показания;
* Возраст и стаж физических занятий;
* Успешность игровой деятельности.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности спортсменов.

Особенности организации и осуществления тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта заключаются в отнесении вида спорта баскетбол к командно-игровым видам спорта (в соответствии с Федеральными государственными требованиями)

Отличительные особенности и специфика организаций тренировочного процесса выражается в структуре системы многолетней подготовки. В разработанной программе учитываются следующие этапы подготовки: начальной подготовки до 3-х лет, которые делятся на «до 1-го года» и «свыше 1-го года»; тренировочный этап 5 лет, которые делятся в свою очередь на начальную специализацию «до 2-х лет» и углубленной специализации «свыше 2-х лет»; этап спортивного совершенствования спортивного мастерства 4 года, в прохождении этапа условно разделенным на«до 1-го года» и «свыше1-го года»; этап спортивного мастерства 6 лет, в прохождении этапа условно разделенным на «до 1-го года» и «свыше 1-го года».

Для спортсменов, планирующих поступление в профильные образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год. Возможен дополнительный прием для зачисления на освоение программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, но строго на основании конкурса.

В процессе реализации программы предусматриваются следующие дисциплины: Теория и методика физической культуры; Общая физическая подготовка; Избранный вид спорта (баскетбол); Предметная область (легкая атлетика, единоборства, акробатика и т.д.).

***Программные дисциплины***

***Предметная область (легкая атлетика, единоборства, акробатика и т.д.)***

***Теория и методика физической культуры***

***Избранный вид спорта (баскетбол)***

***Общая физическая подготовка***

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, разработана для реализации в Бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа-Югры «Цент спортивной подготовки сборных команд Югры» далее (Организация)

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы представляет основные нормативные педагогические методические и плановые характеристики позволяющие ориентироваться субъекту реализующему программу ориентироваться в многогодичном цикле спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Нормативная часть определяет: продолжительность этапов подготовки; минимальный возраст лиц для зачисления; наполняемость групп; соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки; соотношение объемов тренировочного и теоретического разделов; показатели соревновательной деятельности; режим тренировочной работы и структура годичного цикла.

*Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Периодичность этапов подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Оптимальная наполняемость групп (человек) | Максимальный количественный состав группы (чел.)  |
| Этап начальной подготовки | До одного года | 3 | 8 | 14-16 | 25 |
| Свыше одного года | 9 | 12-14 | 20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До двух лет (этап начальной специализации) | 5 | 12 | 10-12 | 14 |
| Свыше двух лет (этап углубленной специализации) | 13 | 8-10 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | без ограничений | 14 | 4-8 | 24 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | без ограничений | 14 | 1-6 | 24 |

*Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол*

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общая физическая подготовка (%) | 30 | 28 | 20 | 12 | 8 | 10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 11 | 12 | 14 | 12 | 15 | 14 |
| Техническая подготовка (%) | 21 | 22 | 24 | 24 | 24 | 20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 15 | 15 | 22 | 28 | 29 | 30 |
| Технико-тактическая (интегральная подготовка) (%) | 15 | 13 | 8 | 9 | 9 | 10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 8 | 10 | 12 | 15 | 15 | 16 |

*Соотношение объемов тренировочного и теоретического разделов*

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Тренировочный раздел (%) | 95 | 93 | 90 | 90 | 95 | 95 |
| Теоретический раздел (%) | 5 | 7 | 10 | 10 | 5 | 5 |

*Планируемые количественные показатели соревновательной деятельности*

*по виду спорта баскетбол (количество раз в год)*

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Контрольные  | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 | 5-7 | 5-7 |
| Отборочные  | - | - | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Основные  | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40-50 | 50-60 | 60-70 | 70-75 |

*Режимы тренировочной работы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Медицинские показатели | Объем индивидуальной спортивной подготовки (%) |
| Этап начальной подготовки | 1 год | Меддопуск к занятиям | 23 |
| свыше года | Заключение физкультурного диспансера | 23 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 2-х лет | Заключение физкультурного диспансера | 23 |
| свыше 2-х лет | Заключение физкультурного диспансера | 23 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | до года | Заключение физкультурного диспансера | 23 |
| свыше года | Заключение физкультурного диспансера | 23 |
| Этап высшего спортивного мастерства | до года | Заключение физкультурного диспансера | 23 |
| свыше года | Заключение физкультурного диспансера | 23 |

*Структура годичного цикла*

*(7-12 месяцы, текущий календарный год*

*– 01-06 месяцы, последующий календарный год)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Мезоциклы по сезону 07\* текущего календарного года – 06\*последующего календарного года |
| подготовительный | предсоревновательный | соревновательный | восстановительный |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 9-12, 1-6 \* | - | - | 8\* |
| свыше года | 7-8\*, 11-12\*, 04-06\* | 9\*, 01\* | 10\*, 02\* | 11\*, 03\* |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 2-х лет | 7-8\*, 01\* | 9-10\*, 02\* | 11\*, 03-04\* | 12\*, 05-06\* |
| свыше 2-х лет | 7-8\*, 01\* | 9-10\*, 02\* | 11\*, 03-04\* | 12\*, 05-06\* |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | до года | 07\*, 01-02\* | 08-09\* | 10-12\*, 03-04\* | 05-06 |
| свыше года | 07\*, 01-02\* | 08-09\* | 10-12\*, 03-04\* | 05-06 |
| Этап высшего спортивного мастерства | до года | 07\*, 01-02\* | 08-09\* | 10-12\*, 03-04\* | 05-06 |
| свыше года | 07\*, 01-02\* | 08-09\* | 10-12\*, 03-04\* | 05-06 |

**\* цифровое заполнение клеток означает порядковый номер календарного месяца**

Участники процесса спортивной подготовки по виду спорта баскетбол обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с нормами отвечающими требованиями гигиенических, здоровье сберегающих и жизненеопасных применений и условий. Перечень экипировки, оборудования и инвентаря рассматривается в индивидуальном порядке на основе необходимости подбора средств, для решения спортивно-подготовительных задач.

Перечень экипировки, оборудования и инвентаря формируется отдельно на каждый финансовый год и утверждается Руководителем и Главным бухгалтером организации реализующей программу спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. При этом важнейшим фактором в выборе экипировки оборудования и инвентаря отводится соревновательному процессу, где основной документ – правила соревнований, регламент проведения соревнований, положение о проведении соревнований и пр.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Ведущими **методами** в реализации программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол являются: словесные методы; наглядные методы; практические методы; игровой и соревновательный метод; главный метод - метод упражнения.

В основу методики физической подготовки спортсменов по виду спорта баскетбол положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала адептов этой формы. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены спортсменами путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Показателями результативности программы являются: показатели усвоения разделов программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (разработанная форма тестирования теоретических и практических тестов), а также в параллельном режиме результаты спортивных достижений выраженных в результативности выступлений и соответственно в спортивной квалификации (разряды, звания).

Основными **задачами** применения методов программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол являются:

1. укрепление здоровья спортсменов;
2. содействие правильному физическому развитию и физическому воспитанию спортивного организма;
3. приобретение спортсменами необходимых теоретических знаний;
4. овладение и совершенствование спортсменами основными приемами техники и тактики игры, основами профильной специальности в т.ч. и судейской практикой;
5. воспитание у спортсменов воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы и т.д.;
6. привитие спортсменам организаторских навыков.

Важнейшими дидактическими **принципами** воздействия на спортсменов являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача тренера состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от физических кондиций спортсменов (в том числе и физического развития), их индивидуальных способностей усваивать программный материал и свойств характера.

* Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями спортсменов, используется в зависимости от этапа подготовки и структуры годичного цикла в развивающем (воспитывающем), поддерживающем и компенсирующем режимах.
* Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
* Приобретение опыта борьбы с другими (разными по стилю) командами;
* Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, являются:

* Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
* Показательность личности как адепта физической культуры;
* Теоретическая подготовленность;
* Технико-тактическая подготовленность;
* Общая и специальная физическая подготовленность;
* Психологическая подготовленность;
* Показатели психических процессов;
* Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
* Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
* Антропометрические показания;
* Возраст и стаж физических занятий;
* Успешность игровой деятельности.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Показатели качества подбора и применения педагогических методов при реализации программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол являются следующие показатели: развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья, повышение работоспособности, профилактика асоциального поведения, коррекция психофизического развития, организация условий для полезного проведения свободного времени, воспитание силы-воли, мужества, стойкости, патриотизма и т.д.

При проведении тренировочных занятий необходимо максимально эффективно использовать накопленный опыт безопасности, который представлен нормами правилами и требованиями Санитарных, Противопожарных, Трудовых, Антитеррористических и пр. правил. Особое внимание заслуживают программные мероприятия связанные с проведением физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, которые напрямую зависят от условий проведения до уровня проведения.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок напрямую зависят от календарного плана спортивно массовых мероприятий, где важным компонентом являются программные мероприятий Всероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола», которая разрабатывает соответствующие Регламенты по проведению Первенств, Чемпионатов, Кубков, Фестивалей, Тренировочных мероприятий и пр.

Важным фактором (особенно на этапах начальной тренировочной подготовок) при планировании тренировочных и соревновательных нагрузок является и возрастная особенность, а также возможная акселеративность и ретардантство.

При планировании спортивных результатов необходимо учитывать реальные возможности спортсменов зачисленных на освоение программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, где важно учитывать перспективность потенциальных возможностей спортсмена, где важнейшим фактором является не «сиюминутный» результат, а прежде всего возможность более полного раскрытия воспитанных в спортсмене качеств. Перекосом этого гуманного подхода может явиться и физическая и психологическая травма.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля должны, проводится в специализированных условиях исключающих возможности погрешностей как технического, так и идеологического (политического) характера. Для проведения врачебного (в т.ч. и биохимического), педагогического (в т.ч. психологического) контроля, необходимы специальные условия материально-технического оснащения, соответствующего оборудование, наличие инвентаря, коллегиальная форма (комиссия) приема и реализация антидопингового направления. Для этого разрабатывается специальный локальный акт по организации, в которой реализуется программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки необходимо рассматривать как сложный и неоднозначный процесс, в котором с одной стороны необходимо решать форсированные, а с другой стороны рекреационные задачи. При этом соблюдение индивидуального подхода к воздействию на спортсмена будет, является залогом успешности в гуманитарно-социальном плане. При этом эффективное использование модуля «Теория и методика физической культуры и спорта», также «Объемы индивидуальной спортивной подготовки» и грамотное планирование этих разделов может послужить и как форма восстановительных мероприятий (в том числе и после травм).

Организация психологической подготовки должна обеспечиваться профильными специалистами, в случае отсутствия таковых проводится тренерско-преподавательским составом. Время на проведение занятий по психологической подготовке отводится в разделе дисциплин - «Избранный вид спорта»

Планы применения восстановительных средств, применяются в структуре годичного цикла по разделу «Восстановительные мероприятия» и зависят от этапа подготовки и календаря массовых и спортивно-массовых мероприятий в смысле группового подхода, также важнейшим фактором является индивидуализация в подходе к решению и фактору восстановлений.

Особую роль в современной спортивной подготовке по виду спорта баскетбол отводится плану мероприятий направленных на отказ применения допинговых средств. Учитывая опыт работы в этом направлении по виду спорта баскетбол, важнейшим направлением в профилактике является образование, предупреждение и недопущение применения допинга. Раздел направленный на отказ применения допинговых средств относится в данной программе к модулю «Теория и методика физической культуры и спорта».

Программные планы инструкторской практики спортсменов предусматривают прежде всего совместное составление раздела индивидуальной подготовки – это формулировки целей и задач, учет условий в индивидуальной подготовке, форма контроля и самоконтроля, оценка эффективности и возможности корректировки запланированных мероприятий. Также к инструкторской практике относятся и собственно личность спортсмена, который своим примером является определенным символом, примером для подражания при этом личное присутствие на физкультурных и спортивных массовых мероприятиях само по себе является залогом инструкторской функции. Кроме того передача собственного спортивного, бытового и социального опыта молодым спортсменам в неформальной обстановке несет в себе инструкторскую практику.

В судейской (арбитражной) практике имеются особенные компетенции, которые выражены в теории, методике и практике по сопровождению физкультурный и спортивных мероприятиях. При этом важнейшим фактором являются знания умения и навыки в игре баскетбол. Организация и проведение физкультурных и спортивных мероприятий по баскетболу имеют определенную структуру с большим количеством факторов объективности и субъективности. При этом различные должности арбитров по баскетболу: арбитр в поле, арбитр-секретарь; секундометрист; оператор табло; статист; оператор 24 сек.; старший судья в поле; главный судья в поле; главный судья тура; главный судья соревнований; главный секретарь тура; главный секретарь соревнований; комендант; рабочий; врач; водитель; секретарь и пр. обеспечивают различный функционал. При этом компетенция должностного функционала обеспечивает самый важный социальный эффект физкультурного (спортивного) массового мероприятия – правильную классификацию итогов мероприятия (соревнования).

Система контроля и зачетные требования программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

***Скоростные способности.*** В школьном возрасте, особенно от 8—9 до 13—14 лет, усиленно про­грессируют под влиянием естественных факторов развития все проявления скоростных способностей. К ним примыкают и скоростно-силовые спо­собности, характеризующиеся концентрированной реализацией максималь­ных мышечных усилий в кратчайшее время. Благоприятным для их разви­тия является период от 6—9 до 15—16 (особенно 12—15) лет.

Контрольные упражнения (тесты) – три попытки в идентичных условиях. Лучший результат считается исходным показателем.

\* выпрыгивание вверх толчком двумя ногами с места (определение высоты прыжка посредством лентопротяжного устройства системы В.М.Абалкова).

\* прыжок в длину с места,

\* бег 20-30 метров с ходу,

\* бросок двумя руками ядра из-за головы.

***Мышечная масса.*** Показатель мышечной массы учитывает вес мышц опорно-двигательной системы, гладких мышц (сердца и пищеварительной системы) и воды, находящейся в этих мышцах.

***Вестибулярная устойчивость.*** *При раздражении вестибулярной сенсорной системы возникают разнообразные двигательные и вегетативные рефлексы*. Двигательные рефлексы проявляются в изменениях мышечного тонуса, что обеспечивает поддержание нормальной позы тела. Вращение тела вызывает изменение тонуса наружных мышц глаза, что сопровождается их особыми движениями - нистагмом. Раздражение вестибулярных рецепторов вызывает целый ряд вегетативных и соматический реакций. Наблюдается учащение или замедление сердечной деятельности, изменение дыхания, усиливается кишечная перистальтика, появляется бледность. Возбуждение ядер вестибулярного нерва распространяется на центры рвоты, потоотделения, а также на ядра глазодвигательных нервов. Вследствие этого и появляются вегетативные расстройства: тошнота, рвота, усиленное потоотделение.

*Уровень функциональной устойчивости вестибулярной сенсорной системы* измеряется величиной двигательных и вегетативных реакций, возникающих при ее раздражении. Чем меньше выражены эти рефлексы, тем выше функциональная устойчивость. При низкой устойчивости даже несколько быстрых поворотов тела вокруг вертикальной оси (например, во время танца) вызывают неприятные ощущения, головокружение, потерю равновесия, побледнение.

Значительные раздражения вестибулярного аппарата возникают при укачивании на корабле или в самолете (морская и воздушная болезни).

***Гибкость.*** Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений.О ней можно говорить, когда скелет человека полностью сформировался. А происходит это примерно в 18 лет. Именно в этом возрасте суставы становятся такими, какими их задумала природа. Их способность к различным движениям и сращениям и называется гибкостью.

***Координационные способности***– это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия, (нападающие и защитные действия в подвижных и спортивных играх).

***Телосложение.*** Пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Размеры и формы тела каждого человека генетически запрограммированы. Эта наследственная программа реализуется в ходе онтогенеза, то есть в ходе последовательных морфологических, физиологических и биохимических трансформаций организма от его зарождения до конца жизни.

*Влияние физических качеств и телосложения на*

*результативность по виду спорта баскетбол*

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Уровень влияния |
| 1 | 2 |
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная масса | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость  | 2 |
| Гибкость  | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение  | 3 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Реализация данной программы будет способствовать  повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации в подборе средств и методов тренировочный воздействий и базе этого более качественная подготовка спортивного резерва.

*На этапе начальной подготовки:*

 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

 - освоение основ техники по виду спорта баскетбол;

 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

 - укрепление здоровья спортсменов;

 - подготовка перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий

по виду спорта баскетбол.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;

 - формирование спортивной мотивации;

 - укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

 - сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

 - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

 - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

 для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

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

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

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

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки*

 *для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивно мастерства*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| юноши | девушки |
| Быстрота  | Бег на 20 м. (не более 3,5 с.) | Бег на 20 м. (не более 3,8 с.) |
| Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 8,6 с.) | Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 9,4 с.) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 225 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 215 см.) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см.) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см.) |
| Выносливость  | Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 244 м.) | Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 216 м.) |
| Бег на 600 м. (не более 1 мин. 28 с.) | Бег на 600 м. (не более 1 мин. 33 с.) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивно мастерства*

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| юноши | девушки |
| Быстрота  | Бег на 20 м. (не более 3,18 с.) | Бег на 20 м. (не более 3,55 с.) |
| Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 8,0 с.) | Скоростное ведение мяча 20 м. (не более 8,9 с.) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 248 см.) | Прыжок в длину с места (не менее 228 см.) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 49 см.) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см.) |
| Выносливость  | Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 249 м.) | Челночный бег 40 с. на 28 м. (не менее 221 м.) |
| Бег на 600 м. (не более 1 мин. 22 с.) | Бег на 600 м. (не более 1 мин. 28 с.) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

*Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10-12 | 12-18 | 18-24 | 24-32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 6-7 | 7-10 | 10-11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520-624 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156-208 | 156-208 | 208-312 | 312-364 | 364-520 | 520-572 |

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Требования к участию лиц, получающих и осуществляющих спортивную подготовку по спортивной подготовки по виду спорта баскетбол в БУ ХМАО-Югры «ЦСПСКЮ», регламентируются следующими направлениями: требования к участию в спортивных соревнованиях; требования к лицам проходящим настоящую программу; требования к обеспечению этапов спортивной подготовки; система спортивного отбора; максимальный возраст обучающихся; особенности осуществления спортивной подготовки по Программе; непосредственный тренировочный процесс; основными формами осуществления спортивной подготовки; работа по индивидуальным планам; порядок формирования групп; учет специфики вида спорта баскетбол; требования к кадрам; требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

 - соответствие возраста и пола участника положению(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол;

 - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол;

 - выполнение плана спортивной подготовки;

 - прохождение предварительного соревновательного отбора;

 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

 - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организация, осуществляющая спортивную подготовку, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

 Система спортивного отбора включает:

 а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

 б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

 в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта баскетбол определяются в Программе и учитываются при:

 - составлении индивидуальных планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

 - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

 - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

 - работа по индивидуальным планам;

 - тренировочные сборы;

 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

 - инструкторская и судейская практика;

 - медико-восстановительные мероприятия;

 - тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта баскетбол, допускается привлечение дополнительно второго тренера(тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха(восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью(продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

*Перечень тренировочных сборов*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам. Первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.4. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раза в год | - | В составе с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется внутренним локальным актом (Положением).

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

 - комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

 - в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным Федеральным стандартом спортивно подготовки.

*Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

 - на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

 - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

 - наличие игрового зала;

 - наличие тренажерного зала;

 - наличие раздевалок, душевых;

 - наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован МинюстомРоссии 14.09.2010, регистрационный N 18428);

 - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приведено в таблице ниже);

 - обеспечение спортивной экипировкой (приведено в таблице ниже);

 - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

 - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

 - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

*Оборудование и спортивный инвентарь,*

*необходимые для прохождения спортивной подготовки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь |
| 1. | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина, с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2. | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 3. | Доска тактическая | штук | 2 |
| 4. | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 20 |
| 5. | Свисток  | штук | 4 |
| 6. | Секундомер  | штук | 4 |
| 7. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 8. | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| Дополнительное оборудование |
| 9. | Барьер легкоатлетический | комплект | 20 |
| 10. | Гантели массивные от 1 до 5 кг. | штук | 3 |
| 11. | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 12. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 14. | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 15. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16. | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 17. | Скакалка  | штук | 24 |
| 18. | Скамейка гимнастическая | штук |  4 |
| 19. | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 20. | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 21. | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

*Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Количество  | Срок эксплуатации (месяцев) | Количество  | Срок эксплуатации (месяцев) | Количество  | Срок эксплуатации (месяцев) |
|  | Мяч баскетбольный  | штук | На занимающегося | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 12 |

*Обеспечение спортивной экипировкой.*

*Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап высшего спортивного мастерства  | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| Количество  | Срок эксплуатации (месяцев) | Количество  | Срок эксплуатации (месяцев) | Количество  | Срок эксплуатации (месяцев) | Количество  | Срок эксплуатации (месяцев) |
| 1 | Гольфы  | Пар  | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2 | Костюм ветрозащитный | шт | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Костюм спортивный парадный | шт | На занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4 | Кроссовки для баскетбола | пар | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5 | Кроссовки легкоатлетические | пар | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6 | Майка  | шт | На занимающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 7 | Носки  | пар | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 | 6 | 1 |
| 8 | Полотенце  | шт | На занимающегося | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Сумка спортивная | шт | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Фиксатор голеностопного сустава  | комплект | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 11 | Фиксатор коленного сустава | комплект | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Фиксатор лучезапястного сустава | комплект | На занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | футболка | шт | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14 | Шапка спортивная | шт | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Шорты спортивные | шт | На занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 16 | Шорты эластичные (тайсы) | шт | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

ПЕРЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Анастази, А. Психологическое тестирование. Книга 1 / А. Анастази – М. :

Педагогика, 1982. – 320 с.

2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под.ред. Ю.М. Портнова. — М., Ф и С, 2004.
3. Гомельский, Е.Я. Управление подготовкой высококвалифицированных баскетболистов на основе динамических показателей адаптационных реакций :автореф. дис. … канд. пед. наук / Гомельский Евгений Яковлевич ; Всерос. Науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1997. – 21 с.

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.1.

5. Нестеровский Д. И.     Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.

6. Игошев С.Б. Дисс на соискание ученой степени к.п.н., Нижневартовск-2008, 208С.

7. Интернет ресурс

8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2008.

Официальные Правила игры баскетбол

9. Павлович, М. Основы физической подготовки : пер. с серб. / М. Павлович. – Николаев-Южный : [б.и.], 2006. – 84 с.

10. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005)

11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения:  Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Же­лезняка, Ю.М.Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издатель­ский центр «Академия», 2004. – 520 с.

12. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464с.

13. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие / Е.Р. Яхонтов ; С.-Петерб. Гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – 2-е изд. – СПб. : Олимп, 2006. – 134

ПЛАН ФИЗКУЛЬТРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий составляется на каждый финансовый год и утверждается Руководителем Организации.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения (с учетом дня приезда) | Место проведения | Участвующие организации | Общее количество участников | Проводящие организации |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |