


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПСКОВА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
«Юность»

Принято
на заседании педагогического совета
от «31» 08 20 18 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООСЦ «Юность»

А.Ю.Камезин
Приказ № 41/08
от «31» 08 20 18 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

(составлена на основании дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «баскетбол», Иванова Е.А., 2017 г.)

Группа ТЭ 3 НП 3
Возраст обучающихся 12-13 10-12
Срок реализации программы 8 лет
Педагог дополнительного образования
Горланова Н.В.

г. Псков
2018 г.

Пояснительная записка

Программа ориентирована на педагогов дополнительного образования центра «Юность».

Цель Программы – развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании посредством приобщения их к регулярным занятиям баскетболом.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей физическом, интеллектуальном и нравственном самосовершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде баскетболе;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу в МБУ ДО ДООСЦ «Юность» (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по баскетболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность обучающегося выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Характеристика баскетбола и отличительные особенности

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

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными

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

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

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

Отличительные особенности баскетбола

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

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

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

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

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

Самостоятельность действий. Каждый 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.

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

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

В системе физического воспитания баскетбол приобрёл такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Специфика организации обучения

Подготовку обучающихся необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку баскетболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему учебно-тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной

деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определённые задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Система спортивных соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включённых в единую систему подготовки баскетболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки баскетболиста, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность баскетболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки баскетболиста является система *спортивного занятия*. В структуре спортивного занятия принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются ещё более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение баскетболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма обучающегося и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки обучающегося в баскетболе требует направленного использования *факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку баскетболиста как систему, педагог не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки обучающегося влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному 5 биологическому ритму развития организма обучающегося. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки баскетболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознаётся в сравнении со специфическими факторами подготовки баскетболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки баскетболиста. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- **принцип комплексности** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- **принцип преемственности** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- **принцип вариативности** – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Структура системы многолетней подготовки

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки - до 3 лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) - до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углублённой специализации) - до 3 лет;

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращённые сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 8 лет.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации - группы начальной подготовки (НП), группы тренировочного этапа (ТЭ).

Этап начальной подготовки (нп)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

Тренировочный этап (тэ)

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе лицами, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку,

при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Наполняемость групп

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость учебно-тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом этапа подготовки и техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 3 часа;

Таблица

Особенности формирования групп и определения объема недельной учебно-тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

| Этап спортивной подготовки | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость группы (чел) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Требования по спортивной подготовки |
|----------------------------|---------------------|------------------------------------|--|--|---|
| Этап Начальной подготовки | первый год обучения | 8 лет | 15 | 6 | Нормативы ОФП и СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы |
| | второй год обучения | 9-10 лет | 12 | 8 | |
| | третий год обучения | 10-11 лет | 12 | 8 | |

| | | | | | | |
|---|--------------------------------------|------------------------------|-----------|----|----|---|
| Тренировочный (этап спортивной специализации) | начальн ой специал изации | Первый год обучения | 11-12 лет | 10 | 12 | Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы |
| | углублен ной специал изации | Второй год обучения | 12-13 лет | 10 | 14 | Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы |
| | | Третий год обучения | 13-14 лет | 10 | 16 | Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы |
| | | Четвёртый год обучения | 14-18 лет | 10 | 18 | Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Баскетбол»
на 44 недели учебно-тренировочных занятий

| № п/п | Предметные области (виды подготовки) | Этапы подготовки | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | |
| | | | Этап начальной специализации | Этап углублённой специализации | | | | | |
| | | | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1. | Объёмы реализации Программы по предметным областям (час.): | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 26 | 35 | 35 | 44 | 53 | 62 | 71 | 79 |
| 1.2 | Физическая подготовка | 79 | 106 | 106 | 132 | 158 | 185 | 211 | 238 |
| | <i>Общая физическая подготовка</i> | 43 | 61 | 53 | 62 | 77 | 90 | 100 | 110 |
| | <i>Специальная физическая подготовка</i> | 36 | 45 | 53 | 70 | 81 | 95 | 111 | 128 |
| 1.3 | Избранный вид спорта(баскетбол) | 119 | 158 | 158 | 198 | 238 | 277 | 317 | 356 |
| | <i>- технико-тактическая подготовка</i> | 47 | 60 | 60 | 57 | 82 | 90 | 110 | 120 |
| | <i>- интегральная подготовка</i> | 35 | 53 | 46 | 57 | 81 | 89 | 95 | 106 |
| | <i>- участие в соревнованиях</i> | 10 | 15 | 15 | 25 | 20 | 27 | 32 | 40 |
| | <i>- инструкторская и судей- ская практика;</i> | 2 | 5 | 7 | 14 | 12 | 16 | 18 | 20 |
| | <i>-психологическая подготовка</i> | 15 | 15 | 20 | 30 | 25 | 35 | 37 | 40 |
| | <i>- восстановительные мероприятия</i> | по индивидуальному плану (оздоровительные лагеря) | | | | | | | |
| <i>- воспитательная работа</i> | 10 | 10 | 10 | 15 | 18 | 20 | 25 | 30 | |
| 1.4 | Другие виды спорта | 13 | 18 | 18 | 22 | 26 | 31 | 35 | 40 |

| | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---------|---------|---------|-----|---------|---------|---------|-----|
| 1.5 | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 27 | 35 | 35 | 44 | 53 | 61 | 70 | 79 | |
| | Общее количество учебно-тренировочных часов в год | 264 | 352 | 352 | 440 | 528 | 616 | 704 | 792 | |
| | Кол-во часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | |
| | Кол-во занятий в неделю | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | |
| | Продолжительность занятия (час) | 2 | 2 | 2 | 3,2 | 3 | 3,2 | 3,2 | 3 | |
| 2. | Показат. сорев. деят. | - контрольные | 1-2 | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| | | - отборочные | - | - | - | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| | | - основные | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. | Учебно-тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учётом спортивно-массовых мероприятий (по мере финансирования) | | | | | | | | |
| 4. | Медицинское обследование | справка | справка | справка | справка | | справка | справка | справка | |
| 5. | Промежуточная аттестация Контрольные испытания (КПИ) | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | |
| 6. | Итоговая аттестация | По итогам освоения программы | | | | | | | | |

**Годовой план распределения учебных часов (14)
группа тренировочного этапа 3 года обучения на 2018-2019 учебный год**

| № п/п | Предметные области (виды подготовки) | Месяцы | | | | | | | | | | | | ВСЕГО |
|-------------------------------------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | |
| 1. | Объёмы реализации Программы по предметным областям (час.): | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика физической культуры и спорта <i>- теоретическая подготовка + зачёты ТМФК и С</i> | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | - | 6 | 62 |
| 1.2 | Физическая подготовка | 17 | 17 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | - | 17 | 185 |
| | <i>Общая физическая подготовка</i> | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | - | 8 | 90 |
| | <i>Специальная физическая подготовка</i> | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | - | 9 | 95 |
| 1.3 | Избранный вид спорта | 25 | 25 | 25 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 25 | - | 25 | 277 |
| | <i>- техническая подготовка,</i> | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | 8 | 90 |
| | <i>- тактическая подготовка;</i> | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | - | 3 | 27 |
| | <i>- участие в соревнованиях,</i> | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | - | 3 | 27 |
| | <i>- интегральная подготовка</i> | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | - | 8 | 89 |
| | <i>- инструкторская и судейская практика;</i> | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | - | 1 | 16 |
| <i>- психологическая подготовка</i> | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | - | 3 | 35 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|--|
| | <i>- восстановительные мероприятия</i> | | по индивидуальному плану | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>- воспитательная работа</i> | | 2 | 3 | | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 20 | |
| 1.4 | Другие виды спорта и подвижные игры | | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | - | 3 | 31 | |
| 1.5 | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | - | 6 | 61 | |
| Общее количество учебно-тренировочных часов в год | | | 56 | 57 | 54 | 57 | 55 | 57 | 54 | 57 | 55 | 57 | - | 57 | 616 | |
| Количество часов в неделю | | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | - | 14 | | |
| Кол-во занятий в неделю | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | | |
| Продолжительность занятия (час) | | | 2.8 | 2.8 | 2.8 | 2.8 | 2.8 | 2.8 | 2.8 | 2.8 | 2.8 | 2.8 | - | 2.8 | | |
| Кол-во дней в месяц (год) | | | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | - | 20 | | |
| 2. | Показат. соров. деят. | - контрольные | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | 3 | 2 | - | | | |
| | | - отборочные | | | | | | | | | | | | - | | |
| | | - основные | | | 3 | | 3 | | 3 | | | | | - | 3 | |
| 3. | Учебно-тренировочные сборы | | Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учётом спортивно-массовых мероприятий (по мере финансирования) | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Медицинское обследование | | Справка от врача | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Промежуточная аттестация | | | | | | | | | | 2 | | - | | 2 | |
| 6. | Итоговая аттестация | | По итогам освоения программы | | | | | | | | | | | | | |

**Годовой план распределения учебных часов (10)
Группа начальной подготовки 3 года обучения на 2018-2019 учебный год**

| № п/п | Предметные области (виды подготовки) | Месяцы | | | | | | | | | | | | ВСЕГО |
|-------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | |
| 1. | Объёмы реализации Программы по предметным областям (час.): | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теория и методика физической культуры и спорта <i>- теоретическая подготовка</i> <i>+ зачёты ТМФК и С</i> | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 4 | 44 |
| 1.2 | Физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | - | 12 | 132 |
| | <i>Общая физическая подготовка</i> | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 6 | 62 |
| | <i>Специальная физическая подготовка</i> | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | 6 | 70 |
| 1.3 | Избранный вид спорта | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | - | 18 | 198 |
| | <i>- техническая подготовка,</i> <i>- тактическая подготовка;</i> | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 57 |
| | <i>- участие в соревнованиях,</i> | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | - | 2 | 25 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|-----|--|
| | - интегральная подготовка | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | 57 | |
| | - инструкторская и судейская практика; | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 14 | |
| | - психологическая подготовка | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | - | 3 | 30 | |
| | - восстановительные мероприятия | по индивидуальному плану | | | | | | | | | | | | | |
| | - воспитательная работа | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 15 | |
| 1.4 | Другие виды спорта и подвижные игры | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 22 | |
| 1.5 | Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 4 | 44 | |
| Общее количество учебно-тренировочных часов в год | | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 | - | 40 | 440 | |
| Количество часов в неделю | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | - | 10 | | |
| Кол-во занятий в неделю | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 5 | | |
| Продолжительность занятия (час) | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | | |
| Кол-во дней в месяц (год) | | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | - | 20 | | |
| 2. | Показат. сорев. деят. | - контрольные | 3 | 2 | 2 | | 3 | 2 | | 2 | 2 | | - | 2 | |
| | | - отборочные | | | | | | | | | | | | - | |
| | | - основные | | | | 2 | | | 2 | | | 3 | - | | |
| 3. | Учебно-тренировочные сборы | Выборочно в соответствии с перечнем проведения учебно-тренировочных сборов и с учётом спортивно-массовых мероприятий (по мере финансирования) | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Медицинское обследование | Справка от врача | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Промежуточная аттестация | | | | | | | | | 2 | | - | | 2 | |
| 6. | Итоговая аттестация | По итогам освоения программы | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на всех этапах

| Группы | | Прыжок в длину с места, см | | | Прыжок вверх с места, см | | | Бег 20 м, с | | | Бег 40 с, м | | | Бег 600 м, мин, с | | | Скоростное ведение 20 м, с | | | Дистанционные броски, из 10 бросков | | | Штрафные броски, из 10 бросков | | | Сумма очков 100% |
|-----------------------------|---------|----------------------------|-----|--------------|--------------------------|----|--------------|-------------|-----|--------------|-------------|----------|--------------|-------------------|------|--------------|----------------------------|------|--------------|-------------------------------------|-----|--------------|--------------------------------|-----|--------------|------------------|
| | | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | |
| Группы тренировочного этапа | 1-й год | 195 | 185 | 3 | 38 | 37 | 3,5 | 3,9 | 3,8 | 3 | 6п15 (м) | 6п | 1,5 | 1,8 | 2,30 | 1,5 | 14,2 | 14,8 | 3 | 3-4 | 2-3 | 1,5 | 5-6 | 5-6 | 1,5 | |
| | 2-й год | 205 | 190 | 3 | 41 | 40 | 3,5 | 3,8 | 3,7 | 3 | 7п | 6п25 (м) | 1,5 | 1,50 | 2,15 | 1,5 | 14,0 | 14,6 | 3 | 3-5 | 3-4 | 1,5 | 6-7 | 6-7 | 1,5 | |
| | 3-й год | 210 | 195 | 3 | 43 | 41 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3 | 8п | 7п | 1,5 | 1,35 | 1,80 | 1,5 | 13,9 | 14,5 | 3 | 4-5 | 4-5 | 1,5 | 7-8 | 7-8 | 1,5 | |
| | 4-й год | 215 | 200 | 3 | 44 | 42 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3 | 8п10 (м) | 7п10 (м) | 1,5 | 1,32 | 1,70 | 1,5 | 13,5 | 14,4 | 3 | 5-6 | 5-6 | 1,5 | 7-8 | 7-8 | 1,5 | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на всех этапах

| Группы | | Прыжок в длину с места, см | | | Прыжок вверх с места, см | | | Бег 20 м, с | | | Бег 40 с, м | | | Бег 600 м, мин, с | | | Скоростное ведение 20 м, с | | | Дистанционные броски, из 10 бросков | | | Штрафные броски, из 10 бросков | | | Сумма очков 100% |
|--------|---------|----------------------------|-----|--------------|--------------------------|----|--------------|-------------|-----|--------------|-------------|---|--------------|-------------------|---|--------------|----------------------------|------|--------------|-------------------------------------|---|--------------|--------------------------------|---|--------------|------------------|
| | | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | м | д | Кол-во очков | |
| ГНП | 1-й год | 160 | 155 | 4,5 | 30 | 28 | 4,5 | 4,2 | 4,5 | 3,5 | - | - | - | - | - | - | 15,0 | 15,3 | 3,5 | - | - | - | - | - | - | |
| | 2-й год | 174 | 160 | 4,5 | 32 | 32 | 4,5 | 4,0 | 4,3 | 3,5 | - | - | - | - | - | - | 14,9 | 15,1 | 3,5 | - | - | - | - | - | - | |
| | 3-й год | 190 | 180 | 3 | 35 | 35 | 3,5 | 3,9 | 4,0 | 3 | - | - | - | - | - | - | 14,7 | 15,0 | 3 | - | - | - | - | - | - | |