

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Вилуйская детско – юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»
Муниципального района «Вилуйский улус (район)»
Республика Саха (Якутия)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»
протокол № 1
от « 05 » октября 2020 г.

«Утверждаю»

Директор

МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

от « 05 » октября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по баскетболу
для групп этапа начальной подготовки
(срок реализации программы 3года)
возраст от 10 до 18 лет**

Составитель:
Софронов П.С.,
тренер-преподаватель по баскетболу

Вилуйск 2020г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу для МБУ ДО «Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева» разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом РФ «Об образовании», ФЗ от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Министерства спорта РФ по физической культуре и спорту.

Одним из средств развития двигательных способностей учащихся является спортивная игра баскетбол, ОФП и СФП. Дополнительное образование позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей школьного возраста на протяжении всех лет обучения, формируя целостное представление о физической культуре, о ее возможностях в повышении работоспособности, улучшении состояния здоровья, а главное - воспитания личности в период «рыночной экономики», способной к самостоятельной творческой деятельности.

На отделении баскетбола занимаются дети в возрасте от 10 до 18 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовки (срок реализации 3 года). На этапе начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Содержание программы, способы ее реализации направлены на развитие мотивации личности к здоровому образу жизни, на укрепление здоровья и спортивные достижения. Программа представляет собой целостную систему целенаправленных действий, способствующих развитию личности обучающихся.

На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
- популяризация среди обучающихся занятий баскетболом и укрепления их здоровья;
- содействие разностороннему, гармоничному развитию личности;
- формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков;

Задачи программы:

- отбор способных к занятиям баскетболом детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *должны знать*:

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Правила техники безопасности;

3. Правила игры;
4. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по баскетболу.

Краткая характеристика системы

Спортивная школа функционирует в целях реализации программ физического воспитания детей и организации физкультурно-спортивной работы по программам дополнительного образования.

Спортивная школа руководствуется законодательством Российской Федерации в сфере образования.

Непосредственно к компетенции спортивной школы как образовательного учреждения относятся следующие вопросы:

- материально-техническое обеспечение и оснащение образовательного процесса, оборудование помещений в соответствии с государственными и муниципальными нормами и требованиями, осуществляемые в пределах собственных финансовых средств;
- привлечение для осуществления деятельности, предусмотренной уставом образовательного учреждения, дополнительных источников финансовых и материальных средств;
- предоставление учредителю и общественности ежегодного отчета о поступлении и расходовании финансовых и материальных средств;
- подбор, прием на работу и расстановка кадров, ответственность за уровень их квалификации;
- использование и совершенствование методик образовательного процесса и образовательных технологий;
- разработка и утверждение рабочих программ и учебных курсов;
- разработка программы деятельности развития спортивной школы с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, детских и юношеских общественных объединений, и организаций, особенностей социально-экономического развития региона и национально-культурных традиций;
- разработка и утверждение по согласованию с органами местного самоуправления годовых календарных планов;
- установление структуры управления деятельностью образовательного учреждения, штатного расписания, распределение должностных обязанностей;
- установление заработной платы работников спортивной школы, в том числе надбавок и доплат к должностным окладам, порядка и размеров их премирования;
- разработка и принятие устава коллективом образовательного учреждения для вынесения его на утверждение;

- разработка и принятие правил внутреннего распорядка образовательного учреждения, иных локальных актов;
- самостоятельное формирование контингента обучающихся, воспитанников в пределах оговоренной лицензией квоты;
- осуществление текущего контроля за физической и технико-тактической подготовленностью по реализуемым программам обучающихся;
- создание в образовательном учреждении необходимых условий для работы подразделений организаций общественного питания и медицинских учреждений, контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья обучающихся (воспитанников) и работников образовательного учреждения;
- содействие деятельности тренерских советов по видам спорта и методического объединения;
- координация в спортивной школе деятельности общественных организаций (объединений), в т.ч. физкультурно-спортивных организаций (федераций по видам спорта, спортивных обществ);
- осуществление иной деятельности, не запрещенной законодательством Российской Федерации и предусмотренной уставом образовательного учреждения.

Спортивная школа как образовательное учреждение несет в установленном законодательством Российской Федерации порядке ответственность за:

- 1) невыполнение функций, отнесенных к его компетенции;
- 2) реализацию не в полном объеме образовательных программ в соответствии с учебным планом и планом-графиком образовательного процесса; качество образования своих выпускников;
- 3) жизнь и здоровье обучающихся (воспитанников) и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса;
- 4) нарушение прав и свобод, обучающихся (воспитанников) и работников образовательного учреждения;
- 5) иные действия, предусмотренные законодательством Российской Федерации.

В соответствии со ст. 5 Федерального закона "О физической культуре и спорту в Российской Федерации" спортивная школа является субъектом физкультурно-спортивного движения и, в части организации физкультурно-спортивной деятельности, соответственно руководствуется законодательством Российской Федерации и Республики Саха (Якутия) в сфере физической культуры и спорта.

К данным вопросам, по которым спортивная школа обязана руководствоваться законодательством в сфере физической культуры и спорта, относятся следующие:

- участие спортивной школой в реализации единой политики в области физической культуры и спорта;
- участие в реализации целевых программ развития физической культуры и спорта;
- ежегодное рассмотрение итогов развития физической культуры и спорта и утверждение мероприятий в данной области на следующий год;
- осуществление физического воспитания детей;
- организация спортивных соревнований и других мероприятий физкультурно-оздоровительного характера;
- формирование сборных команд территорий и обеспечение подготовки резервов для сборных команд по различным видам спорта;
- установление и выполнение нормативов физической подготовленности обучающихся;
- реализация установленных (в т.ч. федеральных) нормативов финансирования физической культуры и спорта;

- установление нормативов оказания спортивно-оздоровительных услуг населению, создание льготных условий для занятий физической культурой детей и инвалидов;
- участие в составлении единого календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- исполнение социальных нормативов развития физической культуры и спорта, а также норм и правил использования физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений;
- предоставление ежегодного анализа деятельности спортивной школы на основе данных государственной статистики (форма 5-ФК).

Материально-техническое обеспечение

Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора), мячи баскетбольные, волейбольные, набивные, свисток, секундомер, скамейки, перекладины, гимнастические палки, гимнастические маты.

Образовательная деятельность

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта возрастных и гендерных особенностей учащихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планом с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, команду;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- приемно-переводные нормативы учащихся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа представлена в этапе начальной подготовки: ЭНП (этап начальной подготовки).

На *этап начальной подготовки* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное заявление родителей.

Распределение времени в учебном плане на основе этапа подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать: в группах начальной подготовки 2-х академических часов в день. Продолжительность академического часа составляет 45 минут, продолжительность перерыва после каждого академического часа составляет не менее 10 минут.

Образовательный процесс организуется по расписанию, ежегодно заверяемому директором МБУ ДО «Виллойская ДЮСШ им. В.Г. Румянцева».

Характерные черты учебного и воспитательного процесса:

- организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым планом спортивно-массовых мероприятий;
- характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников образовательного процесса (детей, родителей, тренеров-преподавателей);
- направлен на развитие спортивных способностей обучающихся, совершенствование их физической подготовки;
- воспитательная работа ведется с учетом интересов, склонностей и способностей учащихся, на принципах взаимоуважения и сотрудничества.

В связи повышенной готовностью на территории Республики Саха (Якутия) и мерах по противодействию распространению новой коронавирусной инфекции (COVID-19) до стабилизации ситуации, согласно расписанию дистанционного обучения Учреждения, ДЮСШ вправе использовать электронное обучение (ЭО) и дистанционные образовательные технологии (ДОТ). ЭО и ДОТ при всех предусмотренных законодательством РФ формах получения дополнительного образования или при их сочетании, при проведении различных видов учебных или практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации обучающихся. Минимальное время одного академического часа при ДОТ составляет - 30 минут.

Использование технологий дистанционного обучения повышает доступность образования, позволяет более широко и полно удовлетворять образовательные запросы граждан. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий; методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны ДЮСШ, а также регулярный систематический контроль и учет знаний обучающихся.

В обучении с применением ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция,
- консультация,
- семинар,
- практическое занятие,
- самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения:

- просмотр видео-лекций;
- прослушивание аудиокассет;
- компьютерное тестирование;
- изучение печатных и других учебных и методических материалов;
- выполнение индивидуальных заданий.

Комплектование этапов начальной подготовки 1,2 года обучения заканчивается 15 октября.

Наполняемость групп и определения максимального объема недельной тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки в академических часах

Этап спортивной подготовки	Баскетбол			
	Миним. возраст зачисления	Миним. наполняемость группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в акад. часах
ЭНП-I	10	16	25	6
ЭНП-II	11	14	20	9
ЭНП-III	12	14	20	9

Годовой учебный план по баскетболу

№	Разделы подготовки	Этапы начальной подготовки	
		Годы обучения	
		1-й	2-3-й
1.	Теоретическая подготовка	12	14
2.	Общая физическая подготовка	152	172
3.	Специальная физическая подготовка	46	78
4.	Технико-тактическая подготовка	72	132
5.	Психологическая подготовка	10	12
6.	Соревновательная подготовка	4	16
7.	Инструкторская и судейская практика	-	4
8.	Приемные и переводные испытания	12	12
9.	Восстановительные мероприятия	-	18
10.	Врачебный и медицинский контроль	4	10
Общее количество часов		312	468

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка включает следующие разделы:

НП - 1 группы

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в лекционном виде.

Тема занятий 1.1. Возникновение и развитие баскетбола:

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

Тема занятий 1.2. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Тема занятий 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.4. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Тема занятий 1.6. Правила игры. Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. 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. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема занятий 3.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в

сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Тема занятия 4.4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.

Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Тема 5.2. Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Раздел 6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Раздел 7. Контрольные игры.

Тема занятий 7.1. Игра на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3. Для СОГ группы участие школьных и районных соревнований.

Раздел 8. Контрольные испытания.

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для СОГ прирост показателей ОФП (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек.) Для НП- 1 – выполнение норм по физической и технической подготовки (не менее 40 % всех видов (прыжок в длину с места, высота подскока по Абалакову, бег 20 м, бег 40 сек., бег 300м ; передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передача мяча).

НП-2, НП-3 группы

Программа НП-2-3 года обучения предполагает продолжение программы НП-1 с той же группой. В этой программе обращается внимание на повторение программы НП-1 и обучение, и закрепление нового материала. Хорошо освоенные темы могут даваться в разминке.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года. При повторении старого материала и обучение нового.

Тема занятий 1.1. Соблюдение правил безопасности. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема занятий 1.2 Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Тема занятий 1.3. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Тема занятий 1.4. Гигиенические сведения. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловли, передач, ведение, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры, связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тема занятий 1.6. Правила игры. Разметка площадки. Состав команды. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч. Вбрасывание, правила 3-х секунд. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Персональный, не спортивный, технический фол. Результат игры. Выполнение штрафного броска. Правила мини-баскетбола.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе ОФП дается в заключительной части тренировочного занятия в большем объеме, чем в СОГ и НП-1.

Тема занятий 2.1. Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю, переход на ходьбу и бег, на шаг.

Тема занятий 2.2. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Перетягивание каната, упражнения на гимнастической стенке, со штангой, с гантелями, блинами, набивными мячами, на тренажере. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Тема занятий 2.3. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег 60 м с низкого старта. Бег с препятствиями. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Тема занятий 2.4. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Тема занятий 2.5. Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Тема занятий 2.6. Выносливость. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры (футбол, русская лапта)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема занятия 3.1. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с

ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). 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. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема занятий 3.2. Быстрота движений. 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 зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение 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.

Тема занятий 3.3. Игровая ловкость. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. 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.

Тема занятий 3.4. Специальная выносливость. Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Тема занятия 4.3. Ведение мяча. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника.

Тема занятия 4.4. Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Нападение. Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.

Тема 5.2. Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.

Раздел 6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»). Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Раздел 7. Контрольные и календарные игры.

Тема занятий 7.1. Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях.

Раздел 8. Контрольные испытания.

Тема занятий 8.1. Нормативы. Для НП-2 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 40 % всех видов. Для НП-3 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50 % всех видов.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера-преподавателя. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы:

1. общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащихся, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учебе; об отношении к труду; уровне подготовленности по основным разделам тренировки и соревнований.
2. Воспитательные задачи. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в учебном году.
 - Воспитание черт спортивного характера;
 - Формирование должных норм общественного поведения
 - Пропаганда здорового образа жизни
 - Воспитание патриотизма
3. Основное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий учащихся);
 - 1) организационно-педагогическая работа - соблюдение режима дня учащимися.
 - 2) формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы;
 - 3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия;
 - 4) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов;

5) физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе;

6) работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебно-тренировочных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения тренер 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:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
6. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

5. Участвовать в судействе городских и улусных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

Восстановительные мероприятия

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На этапе начальной подготовки преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Диагностика результативности образовательного процесса

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (октябрь и апрель) в учебно-тренировочных группах проводится контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и республиканского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Система контроля и зачетные требования

Для контроля за выполнением программного материала в Учреждении проводится итоговое и промежуточное тестирование спортсменов всех этапов спортивной подготовки по общей, специальной и технической подготовке, учитывается участие и результат в соревнованиях по виду спорта.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При

планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Итоговое тестирование проводится в конце учебного года (апрель-май), для перевода учащихся на следующий год обучения, промежуточное в начале учебного года (сентябрь- октябрь). Такой контроль позволяет объективно оценить подготовленность спортсменов. Цель промежуточных тестирований - определение исходного уровня физической и технической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Основной формой аттестации являются сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке(юноши)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,0	6,6	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
Челночный бег 3х10 м(не более, с)	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	2	2	3	4	5	6	7	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	3	7	10	15	16	17	18	20	22	24	26
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	6	6	8	8	12	15	18	20	24	27	30
Прыжок в длину с места(не менее, см)	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185	190

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке(девушки)

Контрольные упражнения	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег на 30 м (не более, с)	7,4	7,0	6,5	6,0	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
Челночный бег 3х10 м (не более, с)	10,6	10,0	9,7	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	-	-	1	1	1	2	2	3	4	5	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	2	3	5	10	12	14	15	16	17	18	20
Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз)	5	5	6	6	10	12	15	18	20	22	25
Прыжок в длину с места(не менее, см)	115	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185

Примечание: При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся. Для детей тяжёлых и легчайших весовых категорий, нормативы могут быть снижены до 10%.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

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

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

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие первичный медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

- к занятиям по виду спорта допускаются лица с 7 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

Спортивный зал «Эрчим» должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах - на занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер - преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- борцовский зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочной работы обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно - связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа учащихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий борьбой принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет.