**Муниципальное бюджетное учреждение**

**дополнительного образования   
 «Детско-юношеская спортивная школа № 1 города Пензы»**

ПРИНЯТА УТВЕРЖДЕНА

Тренерским советом Приказом № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.

МБУ ДО ДЮСШ № 1 г. Пензы Директор МБУ ДО ДЮСШ № 1 г. Пензы

Протокол № \_\_ от \_\_\_\_2017г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В. Калмаков

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол»**

**Возраст:** с 8 лет

**Срок реализации:** бессрочно

**Разработчики программы:**

Аршинова Т.В., заместитель директора по УВР МБУ ДО ДЮСШ № 1 г. Пензы

Столов С.В., старший тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 1 г. Пензы

Белова О.В., тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО ДЮСШ № 1 г. Пензы

**Пенза, 2017**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Год создания** | 2017 |
| **Тип программы** | Общеразвивающая |
| **Образовательная область** | Физическая культура и спорт |
| **Направленность** | Физкультурно-спортивная |
| **Этапы реализации** | Спортивно-оздоровительный этап до года  Спортивно-оздоровительный этап свыше года |
| **Пол** | Смешанный |
| **Уровень освоения содержания образования** | Спортивная подготовленность |
| **Форма** | Групповая |
| **Продолжительность реализации программы** | До года – 184 часа  Свыше года – 276 часов |
| **Возраст обучающихся** | С 8 лет |

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Пояснительная записка ……………………………………………..**
2. **Учебный план ………………………………………………………...**
3. **Методическая часть ………………………………………………….**
4. **Система контроля и зачётные требования ……………………….**
5. **Перечень материально-технического обеспечения ……………...**
6. **Перечень информационного обеспечения ………………………..**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* 1. **Общие положения**

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее - Программа) предназначена для организации Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школой № 1 города Пензы» (далее ДЮСШ № 1) образовательного процесса по виду спорта «Баскетбол» для спортивно-оздоровительных групп.

Программа разработана в соответствии с требованиями к организации спортивной подготовки с учетом непрерывности и преемственности физического воспитания граждан, относящимся к различным возрастным группам, повышения качества подготовки спортивного резерва, увеличения охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся физической культурой и спортом /Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273 (ред. от 13.07.2015г.)/, с учетом методических рекомендаций, содержащихся в Приказе Мин.спорта России от 27.12.2013г. №1125, в соответствии с требованиями к организации и осуществлению образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1015, на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ.

Данная программа рассчитана на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы; дополнительные 6 недель – по индивидуальным планам подготовки: учебно-тренировочные сборы в спортивно-оздоровительном лагере, тренировки с использованием бассейна, тренировок на открытых спортивных площадках.

Регулярные занятия обучающихся физической культурой и спортом – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся с использованием разных игровых видов спорта. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на спортивно-оздоровительных этапах.

Игровые виды спорта, помогают решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.  
Занятия командными игровыми видами спорта позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Тренировочный процесс предусматривает решение задач, связанных с укреплением здоровья занимающихся, социальной адаптации и интеграции, физической реабилитации, развития специальных физических качеств, постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, освоение сложных технических действий, привитие любви к спортивному состязанию.

Формы тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях, медицинском контроле.

Учебная программа обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс (в рамках массового спорта), получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать правильное выполнение двигательных умений и навыков (технико-тактическая подготовка).

В учебной программе затронуты вопросы: перспективного и текущего планирования учебно-тренировочного процесса, воспитательной работы, организации и методики проведения соревнований, обеспечения безопасности на занятиях.

Нормативная часть программы определяет цели и задачи, условия зачисления в спортивно-оздоровительную группу и перевода занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовкам.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки занимающихся как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Весь учебный материал в программе излагается для спортивно-оздоровительных групп.

* 1. **Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс**

**Актуальность и социальная значимость программы**

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на создание условий для самореализации обучающихся по интересующей физкультурно-спортивной направленности.

Организация содержательного досуга детей и молодежи особенно важна и обусловлена различными причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок, увеличение педагогически запущенных детей, наличие безнадзорных детей, рост компьютерной зависимость молодежи, развития спектра аддитивных форм поведения.

Жизнь заставляет нас на каждом шагу отстаивать правильность своих воззрений, поступать решительно, проявлять в зависимости от обстоятельств выдержку и твердость, осторожность и смелость, умение фантазировать и умение смирять фантазию. И всё это же самое требуется в игровых видах спорта. Все эти аспекты подтверждают и укрепляют актуальность и социальную значимость программы.

**Практическая значимость программы**

Программа:

- организовывает содержательный досуг детей и молодёжи;

- способствует формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, в организации здорового образа жизни;

- реализовывает спортивную подготовку обучающихся к соревнованиям;

- даёт возможность для зачисления обучающихся на спортивную подготовку в ДЮСШ № 1.

**Отличительные особенности программы**

Подготовка спортсменов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главное отличие данной программы в том, что она позволяет всем желающим, не сумевшим поступить или продолжить спортивную подготовку в ДЮСШ № 1, обучаться избранному виду спорта.

**Связь программы с уже существующими по данному направлению**

Данная программа составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, адаптирована к условиям, техническому оснащению, финансированию, наличию и загруженности тренировочных площадок ДЮСШ № 1.

**1.3. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - создание условий для личностного и спортивного развития обучающихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения командным игровым видам спорта**.**

**Задачи программы**

**Воспитательные:**

* привить игровой интеллект
* воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры
* воспитать умение контратаковать и противодействовать контратакам соперников
* выявление детей, талантливых по отношению к командным игровым видам спорта
* опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости

**Развивающие:**

* расширить объем, разносторонность тактико-технических действий в обороне и атаке
* развить умение гибко менять тактическую схему игры
* формировать умения готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр
* укрепление здоровья
* совершенствование соревновательной деятельности обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей
* формирование у детей стойкого интереса к командным игровым видам спорта и спорту
* гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, гибкости

**Спортивные:**  
- укрепление здоровья;  
- улучшение физического развития;  
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;  
- развитие разносторонней физической подготовленности;  
- овладение основами техники выполнения упражнений;  
- воспитание устойчивой психики.

**Формами** осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- тестирование и контроль.

**1.4.Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы**

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача.

Также в спортивно-оздоровительные группы переводятся обучающиеся, не сдавшие после повторного года обучения контрольно-переводные нормативы, но желающие продолжать обучение в спортивной школе и не имеющие медицинского противопоказания.

Группы комплектуются исходя из возрастных и физических особенностей поступающих.

Задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и молодёжи к систематическим занятиям.

2. Утверждение здорового образа жизни.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Овладение основами техники избранного вида спорта – баскетбола.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап обучения** | **Возраст обучающихся** | **Кол-во обучающихся в группе** | | **Кол-во тренировочных занятий в неделю** | **Кол-во часов в неделю/Общий объём часов в год** |
| **мин** | **макс** |
| до года | Согласно комплектованию | 10 | 30 | 2 | 4/184 |
| свыше года | 10 | 30 | 3 | 6/276 |

\*\*\* группах спортивно-оздоровитель­ного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неде­лю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел спортивной подготовки | Этап спортивной подготовки | | |
| % | Спортивно-оздоровительный этап до года  Часы  (4 ч/нед.) | Спортивно-оздоровительный этап свыше года  Часы  (6 ч/нед) |
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка | 12 | 22 | 33 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 45 | 83 | 124 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 11 | 20 | 30 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 18 | 33 | 50 |
| 5 | Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика | 12 | 22 | 33 |
| 6 | Контрольные испытания, в рамках текущего контроля | 2 | 4 | 6 |
|  | ***ИТОГО:*** | 100% | 184 | 276 |

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

**(РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ)**

**ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА (ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА 4 Ч. В НЕДЕЛЮ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел спортивной подготовки | часы | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |
| 1 | Теоретическая, психологическая подготовка | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 83 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Контрольные испытания, в рамках текущего контроля | 4 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
|  | ИТОГО: | 184 | 18 | 17 | 17 | 17 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 |

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

**(РАЗДЕЛАМ ОБУЧЕНИЯ)**

**ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ**

**СВЫШЕ ГОДА (ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА 6 Ч. В НЕДЕЛЮ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Предметная область, раздел спортивной подготовки | часы | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |
| 1 | Теоретическая, психологическая подготовка | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 124 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | Участие в соревнованиях (контрольных играх), инструкторская и судейская практика | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Контрольные испытания, в рамках текущего контроля | 6 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
|  | ИТОГО: | 276 | 27 | 25 | 25 | 27 | 24 | 25 | 24 | 24 | 25 | 26 | 24 |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы/разделы обучения | Краткое описание тем занятий |
| 1 | **Теоретическая и психологическая подготовка** **– 22/33 часов в год** | |
| 1.1 | Краткий обзор истории развития баскетбола. Правила соревнований | Происхождение баскетбола. Исторические корни. Родина баскетбола. Возникновение и развитие в России. Баскетбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. Правила игры в баскетбол, терминология. |
| 1.2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | Способы укрепления здоровья.  Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта. Подготовка к труду и службе на защите Родины. |
| 1.3 | Техника безопасности. Оборудование и инвентарь | Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий баскетболом. Экипировка в баскетболе. |
| 1.4 | Личная гигиена, режим дня  здоровый образ жизни | Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических тре­бований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты. |
| 1.5 | Моральные принципы спортивного поведения. Психологическая подготовка | Спортивная честь. Воспитание морально-волевых качеств: патриотизма, гражданственности, сознательности. Воля к победе. |
| 2 | **Общая физическая подготовка - 83/124 часа в год** | |
| 2.1 | Развитие силы и быстроты | Ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). |
| 2.2 | Развитие координации | Подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом |
| 2.3 | Развитие выносливости | Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с равномерной нагрузкой (упражнения с большой длительностью от 0,5ч. до 2 ч.) и переменной нагрузкой (упражнения с длительностью от 40 мин. до 1 ч. с несколькими ускорениями на различных дистанциях). |
| 2.4 | Развитие гибкости | Комплексы на расслабление и растяжение мышц. |
| 3 | **Специальная физическая подготовка 20/30 часов в год** | |
| 3.1 | Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда» Игры с отягощения­ми Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Ускорение, рывки на отрезках от 6 до 10 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег за лидером. |
| 3.2 | Развитие специальной выносливости | Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. |
| 4 | **Технико-тактическая подготовка 33/50 часов в год** | |
| 4.1 | Техническая подготовка | Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Ловля мяча одной рукой на месте, в движении. Передачи мяча двумя руками от плеча, от груди, с места, в движении, в прыжке, встречные. Передачи мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, с места, в движении. Ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом, со зрительным контролем и без него. Броски в корзину двумя руками от груди, с отскоком от щита, с места, в движении. Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, под углом к щиту, параллельно щиту. |
| 4.2 | Тактическая подготовка | Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение.  Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты |
| 5. | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика 22/33 часа в год** | |
| 5.1 | Соревнования, профессиональные пробы (судейство, проведение и обслуживание соревнований) | Инструкторская и судейская практика: планирование соревнований, виды соревнований (формы, характер и спо­собы проведения соревнований).  Участие в соревнованиях/ контроль­ных играх - 2 раза в год. |
| 6. | **Контрольные испытания 4/6 часов в год** | |
| 6.1 | Контрольные нормативы текущей аттестации | Текущий контроль проводится в течение учебного года тренером-преподавателем, согласно контрольным нормативам (приложение 1,2,3 Программы), с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий. |
|  | **ИТОГО** | **184/276 часов в год** |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

В спортивно-оздоровительных группахосуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности и овладения техники игрового вида спорта.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование занимающихся. Три раза в год (сентябрь, декабрь, июнь) в группах проводятся контрольные испытания.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Проверка теоретических знаний может проводиться в форме тестирования, выполнения практических заданий, устного опроса.

**Виды контроля:**

1. Тематический контроль по завершении изучения отдельных разделов или тем программы. Может проводиться в форме тестирования, выполнения практических заданий, устного опроса.
2. Промежуточный контроль в середине учебного года. Проводится в форме индивидуального очного тестирования.
3. Итоговый контроль по окончанию учебного года проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов.

Уровень подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных групп определяется приростом показателей общей физической подготовленности:

* 1. Бег на 20 метров
  2. Челночный бег 40 секунд на 28 метров
  3. Прыжок в длину с места.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

*Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для освоения Программы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 и вспомогательное*  *оборудование и спортивный инвентарь* | | | |
| 9 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 10 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 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 |

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**
   1. **Список литературы**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006.

2. Нестеровский Дмитрий Иванович. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия»,2004.

3. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд., доп. И перераб. – Пенза, 2003.

4. Нестеровский Д.И., Павлова М.А. Подвижные игры в комплексной подготовке баскетболистов: Методические рекомендации для студентов факультета физической культуры педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – Пенза, 2005.

5. В. Луничкин, С.Чернов, С.Чернышёв. Тактика позиционного нападения против личной защиты (методическое пособие для тренеров ДЮСШ). – Москва, 2002г.

6. Е.А.Чернова, В.С.Кузнецов. Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов. – Москва, 2003г.

7. Российская Федерация баскетбола СДЮШОР-22 «Глория». Предсезонная атлетическая подготовка в баскетболе». – Москва, 2003г.

8. Российская Федерация баскетбола СДЮШОР-22 «Глория». Памятка детскому тренеру. – Москва, 2002г.

9.Российская Федерация баскетбола СДЮШОР-22 «Глория». План предсезонной подготовки юниоров (14-15 лет). – Москва, 2003г.

1. Баскетбол: азбука спорта/ Л.В. Костикова, 2001.
2. Баскетбол. Начальный этап обучения/ В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – 1999.
3. Баскетбол: первые шаги/ Н.Сортэл, пер. с англ. – 2002.
4. Баскетбол: секреты мастерства/ А.Я. Гомельский. – 1997.
5. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры/Под ред. Ю.М. Портнова. – 1997.
6. Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсменов, тренерами и другим персоналом спортсменов: Учебно-методическое пособие / И.Т. Выходец, Е.В. Иконникова, Е.В. Антильская. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013.
7. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет, РФБ, Баскетбольная Академия олимпийских чемпионов братьев Гомельских, Москва, 2009.
8. Психологические аспекты современного баскетбола, Е.Я. Гомельский, Москва, 2010.
9. Методические рекомендации «Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта», Министерство спорта РФ, Федеральный научный центр физической культуры и спорта, Москва, 2015.
10. Программа подготовки судей по баскетболу. РФБ, Москва, 2016.
11. Организация соревнований, практическое судейство матчей по баскетболу. Методические рекомендации. А.В. Железнов. Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2012.
    1. **Перечень интернет-ресурсов (в том числе аудиовизуальных средств)**
12. [www.minsport.gov.ru-](http://www.minsport.gov.ru-) сайт Министерства спорта Российской Федерации.
13. [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) – Российская Федерация Баскетбола.
14. [www.rgufk.ru](http://www.rgufk.ru) **-**  сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.
15. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Олимпийский комитет России.
16. [www.fiba.com](http://www.fiba.com) – ФИБА.
17. oblsport-penza.ru – Министерство физической культуры и спорта Пензенской области.
18. 58sport.ru – Комитет по физической культуре, спорту и молодёжной политике города Пензы.