

Приложение  
к приказу директора Муниципального  
бюджетного учреждения  
МБУ «ФОК «Олимпийский»  
От 29.08.2019 № 249/1-ДО

## Лист изменений

# К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ-ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Нижегородская область  
г. Балахна

2019 г.

Внести изменения в дополнительную предпрофессиональную программу по легкой атлетике «Бег на короткие дистанции»:

1. В раздел 1 «Нормативная часть программы» в пункт 1.4. «Режимы тренировочной работы» внести следующие изменения:

**Тренировочный этап (группы ТГ):**

Группа ТГ-1 года обучения- 10 часов в неделю;

Группа ТГ-2 года обучения- 12 часов в неделю;

Группа ТГ-3 года обучения- 15 часов в неделю;

Группа ТГ-4 года обучения- 16 часов в неделю;

Группа ТГ-5 года обучения- 18 часов в неделю.

2. В разделе 1 «Нормативная часть программы» пункт 1.6 «Предельные тренировочные нагрузки» изложить в следующей редакции:

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	15	16	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	4	5	6	6
Общее количество часов в год	276	368	368	460	552	690	736	828
Общее количество тренировок в год	138	184	184	184	184	230	276	276
Продолжительность тренировочных занятий (мин)	90	90	90	90/135	135	135	90/135	135

3. В разделе 1 «Нормативная часть программы» пункт 1.8. «Требования к количественному и качественному составу групп подготовки» изложить в следующей редакции:

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этап подготовки	Период	Наполняемость учащихся в группе	Минимальный возраст для зачисления, лет	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке к концу учебного года
Начальной подготовки	1 год	15-25	8	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
	2 год	15-25	9	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
	3 год	15-25	10	8	Промежуточная аттестация по всем предметным областям
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	12-20	11	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП.
	2 год	12-20	12	12	
	3 год	12-20	13	15	
	4 год	12-20	14	16	
	5 год	12-20	15	18	Выполнение нормативов ОФП и СФП Итоговая аттестация по всем предметным областям, выполнение 1 спортивного разряда.

4. Внести следующие изменения в «УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО БАСКЕТБОЛУ»

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО БАСКЕТБОЛУ**

Разделы, темы	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа (46 недель)								Формы промежуточной аттестации
	Этапы								
	Начальная подготовка			Тренировочный					
				Начальная специализация		Углубленная специализация			
8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет		
Кол-во часов в неделю	6	8	8	10	12	15	16	18	
<b>Предметные области</b>									
Теоретическая подготовка не менее 10%	<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>10%</b>	Тестирование
	28	37	37	46	56	69	74	83	
Общая физическая подготовка от 10% до 20%	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>20%</b>	<b>18%</b>	<b>18%</b>	<b>11%</b>	<b>12%</b>	<b>12%</b>	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП
	55	74	74	83	99	76	88	99	
Специальная физическая подготовка от 10 до 20%	<b>11%</b>	<b>12%</b>	<b>12%</b>	<b>12%</b>	<b>12%</b>	<b>15%</b>	<b>14%</b>	<b>14%</b>	
	30	44	44	55	66	103	103	116	
Избранный вид спорта не менее 45%	<b>59%</b>	<b>58%</b>	<b>58%</b>	<b>60%</b>	<b>60%</b>	<b>64%</b>	<b>64%</b>	<b>64%</b>	Тестирование, прохождение контрольных испытаний, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов
	163	213	213	276	331	442	471	530	
<b>Всего часов в год</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>690</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	
<b>Каникулы</b>	Шесть недель – с первой недели июня по третью неделю июля								

**План - график распределения учебных часов для тренировочных групп 1 года обучения**

Предметные области			Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь- Июль	Июль	Авг.		
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>46</b>	5	5	4	4	4	4	4	5	4	Промежуточная аттестация	Каникулы 6 недель	3	4	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>83</b>	8	8	8	8	8	7	7	7	8			6	8	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>55</b>	6	6	5	5	5	5	5	5	5			3	5	
<b>4.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>276</b>														
	- Техническая подготовка	82	10	10	6	6	6	6	6	10	6			9	7	
	- Тактическая подготовка	39	5	5	3	3	3	3	3	4	3			3	4	
	- Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	47	8	6	1	3	4	1	1	6	1			7	9	
	- Участие в соревнованиях	80 (40 игр)	8 (4)	8 (4)	10 (5)	8 (4)	8 (4)	10 (5)	10 (5)	10 (5)	8 (4)			-	-	
	- Инструкторская и судейская практика	11	1	2	1	1	-	1	1	1	-			1	2	
	- Медико-восстановительные мероприятия	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	
- Контрольные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-			
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>460</b>	<b>51</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>50</b>	<b>42</b>			<b>32</b>	<b>38</b>	

**План - график распределения учебных часов для тренировочных групп 3 года обучения**

Предметные области			Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март.	Апр.	Май.	Июнь-Июль	Июль	Авг.	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>69</b>	7	7	7	7	7	7	6	6	6	Итоговая аттестация	Каникулы 6 недель	3	6
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>76</b>	7	7	7	7	7	7	7	7	7			6	7
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>103</b>	10	10	9	9	9	9	9	10	10			9	9
<b>4.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>442</b>													
	- Техническая подготовка	148	14	14	14	14	14	14	14	14	14			10	12
	- Тактическая подготовка	71	9	9	6	6	6	6	6	8	6			4	5
	- Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	83	8	6	6	6	5	6	6	11	3			10	16
	- Участие в соревнованиях	100 (50 игр)	10 (5)	12 (6)	12 (6)	10 (5)	12 (6)	10 (5)	12 (6)	12 (6)	10 (5)			-	-
	- Инструкторская и судейская практика	17	2	2	2	2	2	1	1	2	-			1	2
	- Медико-восстановительные мероприятия	17	2	2	1	1	1	2	2	2	1			1	2
- Контрольные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-			
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>690</b>	69	69	64	62	63	62	63	72	63		44	59	

**План - график распределения учебных часов для тренировочных групп 4 года обучения**

Предметные области			Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март.	Апр.	Май.	Июнь-Июль	Июль	Авг.	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>74</b>	7	7	7	6	7	6	7	7	6	Итоговая аттестация	Каникулы 6 недель	7	7
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>88</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8			8	8
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>103</b>	10	10	9	9	10	9	9	10	9			8	10
<b>4.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>471</b>													
	- Техническая подготовка	152	15	15	14	14	14	14	14	15	14			9	14
	- Тактическая подготовка	36	10	10	9	9	9	9	8	10	8			6	8
	- Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	83	8	6	6	6	5	6	6	11	3			10	16
	- Участие в соревнованиях	100 (50 игр)	10 (5)	12 (6)	12 (6)	10 (5)	12 (6)	10 (5)	12 (6)	12 (6)	10 (5)			-	-
	- Инструкторская и судейская практика	17	2	2	2	2	2	1	1	2	-			1	2
	- Медико-восстановительные мероприятия	17	2	2	1	1	1	2	2	2	1			1	2
- Контрольные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>		<b>736</b>	72	72	68	65	68	65	67	77	65		50	67	

5. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по теоретической подготовке» следующие изменения:

**Тематический план занятий по теоретической подготовке.**

Содержание занятий	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	2	2	2	2	3
2.	Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	1	2	2	2	2	3
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	2	2	2	2	3
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	2	3	3	3	3	3
5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	2	3	3	3	3	3
6.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	2	3	3	5	5	5
7.	Общая характеристика спортивной подготовки	2	2	2	2	3	5	4	5
8.	Планирование и контроль спортивной подготовки	2	2	2	2	3	5	4	5
9.	Физические способности и физическая подготовка	2	2	2	2	3	5	5	5
10.	Основы техники игры и техническая подготовка	2	2	2	3	4	5	5	5
11.	Основы тактики игры и тактическая подготовка	1	2	2	3	4	5	5	5
12.	Спортивные соревнования	1	2	2	2	2	3	3	3
13.	Правила по мини-баскету	1	2	2	-	-	-	-	-
14.	Правила по баскетболу	-	1	1	2	2	3	3	3
15.	Официальные правила ФИБА	-	1	1	2	2	3	3	3
16.	Установка на игру и разбор результатов игры	8	12	12	13	18	18	25	29
	<b>Всего часов в год:</b>	<b>28</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>46</b>	<b>56</b>	<b>69</b>	<b>74</b>	<b>83</b>



6. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по общей физической подготовке» следующие изменения:

### Тематический план по общей физической подготовке

Содержание занятий	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Общеразвивающие упражнения	11	14	14	19	20	21	29	29
2.	Упражнения для развития физических качеств	22	30	30	32	45	45	49	50
3.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	22	30	30	32	34	10	10	20
<b>Всего часов в год:</b>		<b>55</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>83</b>	<b>99</b>	<b>76</b>	<b>88</b>	<b>99</b>

7. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по специальной физической подготовке» следующие изменения:

### Тематический план по специальной физической подготовке

Содержание занятий	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Быстрота	8	12	12	15	18	29	29	32
2.	Скоростно-силовые качества	8	12	12	15	18	29	29	32
3.	Игровая ловкость	10	12	12	13	14	16	16	20
4.	Специальная выносливость	4	8	8	12	16	29	29	32
<b>Всего часов в год:</b>		<b>30</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>66</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>116</b>

8. Внести в раздел 2 «Методическая часть программы» в подпункт « Тематический план по избранному виду спорта» следующие изменения:

### 9. Тематический план по избранному виду спорта

	Этапы подготовки  Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Техническая подготовка	60	81	81	82	110	148	152	186
2.	Тактическая подготовка	19	22	22	39	66	71	96	121
3.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	30	42	42	47	47	83	83	83
4.	Участие в соревнованиях (кол-во игр)	40 (20 игр)	50 (25 игр)	50 (25 игр)	80 (40 игр)	80 (40 игр)	100 (50 игр)	100 (50 игр)	100 (50 игр)
5.	Тренерская и судейская практика	5	7	7	11	11	17	17	17
6.	Медико-восстановительные мероприятия	5	7	7	11	11	17	17	17
7.	Контрольные испытания	4	4	4	6	6	6	6	6
	<b>Всего часов в год</b>	<b>163</b>	<b>213</b>	<b>213</b>	<b>276</b>	<b>331</b>	<b>442</b>	<b>471</b>	<b>530</b>