

Учебно- тематический план по виду спорта «баскетбол»
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ОДНОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Тренировочный процесс
1	<p><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> -строевые упражнения; -различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для шеи и туловища; - упражнения для мышц ног; -упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -упражнения для развития общей выносливости; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости; - подвижные и спортивные игры.</p>	≈ 56-62		≈ 56-62
2	<p><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> -упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. -упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска -упражнения для развития игровой ловкости. -упражнения для развития специальной выносливости.</p>	≈37-44		≈37-44
3.	<p><u>Техническая подготовка (ТехП)</u> -Техника нападения: техника передвижения; техника владения мячом. -Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом.</p>	≈94-100		≈94-100
4.	<p><u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u></p>	≈44-56	≈13-17	≈31-39
4.1	<p><u>Теоретическая подготовка</u> Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках</p>		≈13-17	

	История возникновения вида спорта и его развитие			
	Гигиенические основы физической культуры и спорта.			
	Закаливание организма			
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			
4.2	<u>Тактическая подготовка.</u>			≈18-22
	Тактика нападения.			
	Тактика защиты.			
4.3	<u>Психологическая подготовка</u>			≈13-17
	развитие процессов восприятия;			
	развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;			
	развитие способности управлять своими эмоциями;			
	развитие волевых качеств			
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈3-9		≈3-9
	прохождение УМО			
	восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии			
	тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки			
6.	Интегральная подготовка.	≈25-31		≈25-31
	упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов			
	Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники			
	Подвижные игры, подготовительные к баскетболу			

	Тренировочные игры по упрощенным правилам			
7.	Участие в соревнованиях	≈10-53		≈10-53
	ИТОГО	312	≈13-17	≈299-295

Учебно- тематический план по виду спорта «баскетбол»
ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ОДНОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Тренировочный процесс
1	<p><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> -строевые упражнения; -различные виды передвижений, прыжков -упражнения для рук и плечевого пояса; -упражнения для шеи и туловища; -упражнения для мышц ног; -упражнения для развития скоростно-силовых качеств; -упражнения для развития общей выносливости; -упражнения для развития силы; -упражнения для развития быстроты; -упражнения для развития ловкости; -упражнения для развития гибкости; -подвижные и спортивные игры.</p>	≈ 67-75		≈ 67-75
2	<p><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u> -упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. -упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска -упражнения для развития игровой ловкости. -упражнения для развития специальной выносливости.</p>	≈58-67		≈58-67
3.	<p><u>Техническая подготовка (ТехП)</u> -Техника нападения: техника передвижения; техника владения мячом. -Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом.</p>	≈117-125		≈117-125

4.	<u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u>	≈58-75	≈17-23	≈41-52
4.1	<u>Теоретическая подготовка</u> Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.		≈17-23	
	Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности			
	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.			
	Закаливание организма			
	Режим дня и питание обучающихся			
	Оборудование и спортивный инвентарь по баскетболу			
4.2	<u>Тактическая подготовка.</u>			≈23-30
	Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча; групповые действия; командные действия.			
	Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.			
4.3	<u>Психологическая подготовка</u>			≈17-23
	Правила поведения в спортивном коллективе			
	развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;			
	развитие способности управлять своими эмоциями;			
	развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.			
	развитие волевых качеств			

5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈4-13		≈4-13
	прохождение УМО			
	восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии			
	тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки			
6.	Интегральная подготовка:	≈42-50		≈42-50
	упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов			
	эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники			
	подвижные игры, подготовительные к баскетболу			
	учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.			
7.	Участие в соревнованиях	≈8-10		≈8-10
ИТОГО		416	≈17-23	≈399-393

Учебно- тематический план по виду спорта «баскетбол»
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ДО ТРЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ

№	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Тренировочный процесс
1	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития скоростной выносливости; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития координации; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для укрепления	≈ 73-83		≈ 73-83

	<p>мышц костно-связочного аппарата;</p> <p>- упражнения для формирования правильной осанки</p>			
2	<p><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></p> <p>- упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>- упражнения для развития специфической координации;</p> <p>- упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники;</p> <p>- упражнения для совершенствования владения мячом;</p> <p>- выполнение технических элементов на фоне утомления;</p> <p>- упражнения для развития быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия</p>	≈84-93		≈84-93
3.	<p><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></p> <p>-Техника нападения:</p> <p>техника передвижения;</p> <p>техника владения мячом.</p> <p>-Техника защиты:</p> <p>техника передвижения;</p> <p>техника овладения мячом.</p>	≈125-135		≈125-135
4.	<p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p><u>Тактическая подготовка</u></p> <p><u>Психологическая подготовка</u></p>	≈84-94	≈25-28	≈59-66
4.1	<p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p>Правила поведения на занятиях и соревнованиях по баскетболу и другим видам спорта.</p>		≈25-28	
	<p>Основы техники и тактики баскетбола.</p>			
	<p>Правила соревнований, планирование и организация проведения соревнований..</p>			
	<p>Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.</p>			
	<p>Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных</p>			

	упражнений баскетболиста. Страховка и помощь.			
	Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка			
4.2	<u>Тактическая подготовка.</u>			≈34-38
	Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча; групповые действия; командные действия.			
	Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.			
4.3	<u>Психологическая подготовка</u>			≈25-28
	осознание игроками задач на предстоящую игру;			
	изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);			
	преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;			
	развитие тактического мышления, памяти,			
	изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;			
5.	Инструкторская и судейская практика Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов баскетбола.	≈5-16		≈5-16
	Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.			
	Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий.			
	Уметь заполнять протокол игры			

	Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.			
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈10-21		≈10-21
	прохождение УМО согласно графика 1 раз в год			
	восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии			
	тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки			
7.	Интегральная подготовка:	≈84-94		≈84-94
	упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов			
	Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.			
	Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите.			
	эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники			
	Контрольные игры для подготовки к соревнованиям			
	учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.			
8.	Участие в соревнованиях	≈26-52		≈26-52
	ИТОГО	520	≈25-28	≈495-492

**Учебно- тематический план по виду спорта «баскетбол»
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ ОБУЧЕНИЯ**

<i>№</i>	<i>Разделы спортивной подготовки</i>	<i>Общее количество часов в год</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теоретич. занятия</i>	<i>Тренировочный процесс</i>
1	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> упражнения для сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых	≈ 75-87		≈ 75-87

	<p>качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.</p> <p>-упражнения для сохранения уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.</p> <p>-упражнения для совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.</p> <p>-упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата;</p>			
2	<p><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></p> <p>-упражнения для выполнения технико-тактических действий на высокой скорости, с активным противодействием соперника;</p> <p>- упражнения для развития специфической координации;</p> <p>-упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники;</p> <p>- упражнения для совершенствования жонглирования и вращения, скоростного дриблинга и финтам.</p> <p>-выполнение технических элементов на фоне утомления;</p> <p>- упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.</p>	≈100-112		≈100-112
3.	<p><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></p> <p>-Техника нападения:</p> <p>техника передвижения;</p> <p>техника владения мячом.</p> <p>индивидуальная работа с игроками разного амплуа</p> <p>-Техника защиты:</p> <p>техника передвижения;</p> <p>техника овладения мячом.</p> <p>индивидуальная работа с игроками разного амплуа</p>	≈125-137		≈125-137
4.	<p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p><u>Тактическая подготовка</u></p> <p><u>Психологическая подготовка</u></p>	≈125-150	≈38-45	≈87-105
4.1	<p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p>Специальные методы регуляции психических состояний баскетболиста.</p>		≈38-45	

	Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста.			
	Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.			
	Освоение символов для регистрации технико-тактических действий баскетболиста в условиях игры. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий			
	Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников.			
	Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям			
	Гигиеническое обеспечение тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.			
4.2	<u>Тактическая подготовка.</u>			≈50-60
	Тактика нападения: индивидуальная работа с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия.			
	Тактика защиты: индивидуальная работа с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия.			
4.3	<u>Психологическая подготовка</u>			
	осознание игроками задач на предстоящую игру;			
	изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);			

	преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;			
	развитие тактического мышления, памяти,			
	изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;			
	формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.			
.	Инструкторская и судейская практика Составление комплексов упражнений: по тактической подготовке своего и младших годов обучающихся.	≈6-25	≈1-6	≈4-19
	- по технической подготовке своего и младших годов занимающихся.			
	Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.			
	Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов.			
	Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3x3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении в качестве судьи игры			
	Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.			
	Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря			
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈13-25		≈13-25
	прохождение УМО согласно графика 1 раз в год			
	восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии			
	тестирование и контроль для перевода на			

	следующий этап подготовки			
7.	Интегральная подготовка:	≈100-125		≈100-125
	упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов			
	переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.			
	переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите.			
	тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки,			
	контрольные игры для подготовки к соревнованиям			
	учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.			
8.	Участие в соревнованиях	≈44-75		≈44-75
	ИТОГО	624	≈39-51	≈585-573

Учебно- тематический план по виду спорта «баскетбол»
ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Тренировочный процесс
1	<u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u> -упражнения для сохранения приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости. -упражнения для сохранения уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей. -упражнения для совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств. -упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата;	≈ 94-112		≈ 94-112
2	<u>Специальная физическая подготовка</u>			

	<p><u>(СФП):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для выполнения технико-тактических действий на высокой скорости, с активным противодействием соперника; - упражнения для развития специфической координации; -упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники; - упражнения для совершенствования жонглирования и вращения, скоростного дриблинга и финтам. -выполнение технических элементов на фоне утомления; - упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы. 	≈169-187		≈169-187
3.	<p><u>Техническая подготовка (ТехП)</u></p> <p>-Техника нападения: техника передвижения; техника владения мячом. индивидуальная работа с игроками разного амплуа</p> <p>-Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом. индивидуальная работа с игроками разного амплуа</p>	≈113-131		≈113-131
4.	<p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p><u>Тактическая подготовка</u></p> <p><u>Психологическая подготовка</u></p>	≈187-225	≈56-68	≈131-157
4.1	<p><u>Теоретическая подготовка</u> Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста. Методы психологической саморегуляции.</p>		≈56-68	
	<p>Системное формирование атакующих действий. Зависимость формирования арсенала атакующих действий от индивидуальных особенностей баскетболиста.</p>			
	<p>Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки</p>			
	<p>Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения</p>			

	специальной тренированности в баскетболе.			
	Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям			
	Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях.			
4.2	<u>Тактическая подготовка.</u>			≈75-90
	Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча; индивидуальные действия игрока с мячом; групповые действия; командные действия.			
	Тактика защиты: индивидуальные действия с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия.			
4.3	<u>Психологическая подготовка</u>			≈56-68
	осознание игроками задач на предстоящую игру;			
	упражнения для преодоления отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование;			
	преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;			
	специальные дыхательные упражнения для регуляции дыхания;			
	изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;			
	формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.			
	Инструкторская и судейская практика Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации	≈19-37	≈3-6	≈19-37
	Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.			

	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.			
	Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3х3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении в качестве судьи игры			
	Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях Выполнение обязанностей судей, судьи-секретаря			
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈37-56		≈37-56
	прохождение УМО согласно графика 2 раза в год			
	восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии			
	тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки			
7.	Интегральная подготовка:	≈169-124		≈169-224
	упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов			
	переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.			
	переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите.			
	тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки,			
	контрольные игры для подготовки к соревнованиям			
	учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.			
8.	Участие в соревнованиях	≈66-131		≈66-131
	ИТОГО	936	≈59-74	≈877-862

Учебно- тематический план по виду спорта «баскетбол»
ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

№	Разделы спортивной подготовки	Общее количество часов в год		
		Всего	Теоретич. занятия	Тренировочный процесс
1	<p><u>Общая физическая подготовка (ОФП):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости. -упражнения для сохранения уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей. -упражнения для совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств. - упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата; 	≈ 125-149		≈ 125-149
2	<p><u>Специальная физическая подготовка (СФП):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для выполнения технико-тактических действий на высокой скорости, с активным противодействием соперника; - упражнения для развития специфической координации; -упражнения для развития внимания, точности выполнения элементов техники; - упражнения для совершенствования жонглирования и вращения, скоростного дриблинга и финтам. -выполнение технических элементов на фоне утомления; - упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы. 	≈225-249		≈225-249

3.	<p><u>Техническая подготовка (ТехII)</u> -Техника нападения: техника передвижения; техника владения мячом. индивидуальная работа с игроками разного амплуа</p> <p>-Техника защиты: техника передвижения; техника овладения мячом. индивидуальная работа с игроками разного амплуа</p>	≈150-174		≈150-174
4.	<p><u>Теоретическая подготовка</u> <u>Тактическая подготовка</u> <u>Психологическая подготовка</u></p>	≈225-275	≈68-83	≈157-192
4.1	<p><u>Теоретическая подготовка</u> Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста. Методы психологической саморегуляции.</p>		≈68-83	
	<p>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>			
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>			
	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>			
	<p>Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям</p>			
	<p>Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях.</p>			
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>			
4.2	<p><u>Тактическая подготовка.</u></p>			≈90-110
	<p>Тактика нападения: индивидуальные действия игрока без мяча; индивидуальные действия игрока с</p>			

	мячом; групповые действия; командные действия.			
	Тактика защиты: индивидуальные действия с игроками разного амплуа; групповые действия; командные действия.			
4.3	<u>Психологическая подготовка</u>			≈67-82
	осознание игроками задач на предстоящую игру;			
	упражнения для преодоления отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование;			
	упражнения для преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;			
	специальные дыхательные упражнения для регуляции дыхания;			
	изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;			
	формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.			
	Инструкторская и судейская практика Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации	≈25-50	≈3-6	≈22-44
	Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.			
	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.			
	Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3х3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении в качестве судьи игры			
	Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях Выполнение			

	обязанностей судей, судьи-секретаря			
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈62-125		≈62-125
	прохождение УМО согласно графика 2 раза в год			
	восстановление функционального состояния организма и работоспособности с помощью чередования нагрузок на учебно-тренировочном занятии			
	тестирование и контроль для перевода на следующий этап подготовки			
7.	Интегральная подготовка:	≈225-300		≈225-300
	упражнений для развития качеств применительно к изучению технических и тактических приемов			
	переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.			
	переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите.			
	тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки,			
	контрольные игры для подготовки к соревнованиям			
	учебно-тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.			
8.	Участие в соревнованиях	≈100-200		≈100-200
	ИТОГО	1248	≈71-89	≈1177-1159