

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛГА»**

Принято на педагогическом
совете
Протокол №___от_____20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ФОК «Волга»
_____ А.В. Гришанов
«___»_____ 20__ г.
Приказ директора от _____ г. №___

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
БАСКЕТБОЛ**

Срок реализации программы 5 лет

Разработчик программы:
Чуракова Инна Ивановна
тренер-преподаватель
Рецензенты:
Агусева Марина Анатольевна
Зам. директора по УВР УТО МАУ ДО ФОК «Волга»

**Воротынец
2019 год
ОГЛАВЛЕНИЕ**

Оглавление	2
Пояснительная записка	3
1. Организационно-педагогические условия.....	8
2. Нормативная часть.....	9
3. Рабочая программа.....	14
3.1.Примерный учебный план теоретической подготовки.....	14
3.2.Примерный учебный план физической подготовки.....	16
3.3. Примерный учебный план специальной физической подготовки.....	18
3.4.Примерный учебный план технической и тактической подготовки.....	19
4. Формы аттестации	20
4.1 Промежуточная.....	20
4.1.1 Собеседование – аттестуемый отвечает на вопросы:.....	20
4.1.2 Контрольные нормативы по общей физической подготовке.....	20
4.2. Итоговая аттестация.....	21
4.2.1 Контрольные нормативы по общей физической и технической подготовке.....	22
4.2.2. Приемные нормативы по общей физической и технической подготовки	25
4.2.3 Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке.....	28
5. Методические материалы.....	34

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по баскетболу составлена для муниципального автономного учреждения дополнительного образования физкультурно-оздоровительный комплекс «Волга». Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114), Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, СанПиН 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125, «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196, «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и в соответствии устава МАУ ДО ФОК «Волга».

Программа адаптирована к условиям работы в сельской местности.

Изменения внесены по следующим пунктам:

- условия приёма детей;
- материал содержательной части программы;
- учебный план;
- контрольные нормативы.

Программа рассчитана для работы с детьми в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Срок освоения программы – 5 лет.

Программа по баскетболу не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки игры в баскетбол.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие воспитанников, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Программа предоставляет возможность детям, достигшим 5-18 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимающимся баскетболом, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

Формы аттестации:

1. Промежуточная (теория, контрольные нормативы по ОФП).
2. Итоговая: (теория, контрольные нормативы по ОФП и СФП).

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость

решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Основополагающие принципы:

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

Преимственность – определяет последовательность изложения программного материала и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить преимущество задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в подготовку план разнообразного набора средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки

Цель программы:

Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в хоккей. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи образовательной программы:

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего этапа обучения;
- формирование представлений о виде спорта - баскетбол, его возникновении, развитии и правил соревнований;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- воспитание личностных качеств.

Для обучения принимаются дети: вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющих медицинского противопоказания.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы 1 год.

Занятия проводятся в спортивном зале ФОК «Волга». Продолжительность занятий в секции- 3 раза в неделю по 2 академических часа. Количество занимающихся в группе не должно превышать 15 человек.

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение: тренера-преподаватели, имеющие среднее или высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями игры в баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд, методические разработки в области баскетбола.

Материально- техническая база.

Оборудование:

- баскетбольная площадка - 1
- щиты баскетбольные - 2 шт.

Инвентарь: - баскетбольные мячи - 10 шт.

- конусы тренировочные - 10 шт.
- медицин-болл 1-2 кг. - 2 шт.
- скакалки - 5 шт.
- мяч волейбольный - 1 шт.
- мяч футбольный - 1 шт.
- накидки - 5 шт.
- игровая форма - 10 комплектов

1. Организационно-педагогические условия

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: до 15 человек.

Продолжительность одного занятия не может превышать 2 академических часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Минимальный возраст зачисления -5 лет.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Календарный учебный план-график.

Учебный план-график распределения учебных часов 2019-2020
учебный год.

Спортивно-оздоровительной группы третьего года обучения.

Содержание занятий	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
2. Практическая подготовка													
2.1 Общая физическая подготовка	107	8	13	13	13	13	13	13	13	8			
2.2 специальная физическая подготовка	62	7	7	7	7	6	6	6	7	9			
2.3 Техническая подготовка	20	4	2	1	2	2	2	2	3	2			
2.4. Тактическая подготовка	10	2	1		1		2	2	2				
2.5 Контрольные испытания	4	2			1					2			
3. Углубленное медицинское обследование	4	2								2			
4. Соревнования													
Всего часов	216	26	24	22	24	22	24	24	26	24			

В спортивно-оздоровительные группы принимаются обучающиеся 5-18 лет, желающие заниматься баскетболом, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявления родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава ФОК, санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное и максимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	1	5	10-20	6
	2	6	10-20	6
	3	7	10-20	6
	4	8-9	10-20	6
	5	10-11	10-20	6

Таблица 2

Соотношение средств физической и технической подготовки в (%)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки (СОГ)
1.	Общая физическая	70
2.	Специальная физическая	20
3.	Техническая	10

Таблица 3

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ				
		1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка.	6	6	6	6	6
2	Общая физическая подготовка.	110	105	100	90	80
3	Специальная физическая подготовка.	65	70	70	70	80
4	Техническая подготовка.	29	29	34	42	42
5	Контрольно-переводные испытания.	4	4	4	4	4

6	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	2	2
7	Медицинское обследование.	2	2	2	2	2
Количество часов		216	216	216	216	216
Общее количество недель		180				
Общее количество часов		1080				

Формы и методы обучения.

Главное средство в занятиях с детьми на данном этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач;
- теоретические занятия (беседы, лекции, тестирование, просмотр видео материалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях и товарищеских встречах;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

Подготовка юных баскетболистов характеризуется широким применением различных способов и методов тренировок, а также упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

Методы организации учебно-тренировочных занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренера-преподаватели, имеющие среднее или высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями игры в баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд, методические разработки в области баскетбола.

Материально- техническая база:

Оборудование: - баскетбольная площадка - 1

- щиты баскетбольные - 2 шт.

Инвентарь: - баскетбольные мячи - 10 шт.

- конусы тренировочные - 10 шт.

- медицинбол 1-2 кг. - 2 шт.

- скакалки - 5 шт.

- мяч волейбольный - 1 шт.

- мяч футбольный - 1 шт.

- накидки - 10 шт.

- игровая форма - 10 комплектов

Особенности содержания программы:

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, подвижных игр, освоению базовых элементов техники баскетбола. На этом этапе не надо планировать занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного материала. Во время обучения технике игры следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база – такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых площадках) и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

По окончании учебного года обучающиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке.

Результатом образовательной деятельности детей по программе баскетбол, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол,
- приобретение теоретических знаний, в том числе основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- продолжение обучения на последующих этапах обучения.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

3. Рабочая программа

3.1. Примерный учебный план теоретической подготовки.

1. Техника безопасности.

Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на стадионах. Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации.

2. История возникновения и развития баскетбола.

Исторические сведения о зарождении баскетбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

3. Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание

организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.

Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.

5. Сущность спортивной подготовки.

Понятие о спортивной подготовке юных спортсменов.

6. Основные виды подготовки юного спортсмена.

Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр.

7. Контроль пульса во время тренировочного занятия.

Частота сердечных сокращений–показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы подсчета частоты сердечных сокращений.

8. Спортивные соревнования.

Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по баскетболу.

Спортивная форма участников соревнований.

9. Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль, в процессе занятий (объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия; субъективные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность).

3.2. Примерный учебный план физической подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в спортивных секциях МАУ ДО ФОК

«Волга» планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов.

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам. При составлении учебного плана учитываются сроки проведения календарных соревнований, климатические условия, наличие мест занятий, а также степень подготовленности баскетболистов.

Годовой план учебно-тренировочных занятий в баскетбольной секции делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый из периодов имеет свои задачи и средства.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: этап летней подготовки (май—сентябрь), этап предсезонной подготовки (октябрь — ноябрь) и усиленные тренировки в спортивном зале.

Главное внимание на этапе летней подготовки уделяется всесторонней физической подготовке занимающихся, развитию основных двигательных качеств, необходимых баскетболисту (сила, скорость, выносливость и ловкость), освоению отдельных элементов техники игры, воспитанию моральных и волевых качеств.

В предсезонной подготовке основное внимание уделяется повышению работоспособности организма занимающихся, воспитанию специальных физических качеств, необходимых баскетболистам (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), а также совершенствованию основных элементов техники, психологической подготовки и сыгранности команды.

Основная цель на этом этапе — как можно лучше подготовить занимающихся к выходу на лед.

В подготовительном периоде должны применяться следующие средства: общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения с отягощениями, упражнения из легкой атлетики, акробатики, гимнастики, борьбы, плавания, спортивные игры (футбол 6Х6, ручной мяч), подвижные игры, двусторонние

игры.

Средствам общей физической подготовки на первом этапе подготовительного периода отводится до 60—70% общего времени, средствам специальной физической подготовки (включая и некоторые элементы техники) — 30—40%.

На втором этапе подготовительного периода повышается удельный вес средств специальной физической подготовки, а также элементов техники за счет снижения времени на общую физическую подготовку.

Соревновательный период (декабрь—март). В это время проводятся товарищеские встречи и календарные игры. Главное внимание в этом периоде уделяется дальнейшему воспитанию физических и волевых качеств занимающихся, совершенствованию техники и тактики игры в баскетбол, сыгранности команды, достижению высокого уровня тренированности (приобретение и удержание высокой спортивной формы). Основными средствами этого периода являются упражнения по технике и тактике игры, общеразвивающие и специальные упражнения, товарищеские и календарные соревнования, а также теоретические занятия по баскетболу.

Переходный период (апрель). В переходном периоде постепенно снижаются продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю.

Главное внимание уделяется поддержанию достигнутого уровня общей физической подготовленности и сдаче нормативов. Основными средствами данного периода являются общеразвивающие упражнения, бег на местности, велосипедные прогулки, подвижные игры.

Приводимый ниже учебный план нужно рассматривать как примерный, рассчитанный для МАУ ДО ФОК «Волга».

На основе учебного плана и программы тренер-преподаватель разрабатывает для каждой учебной группы рабочие (поурочные) планы. В рабочем плане излагаются основные упражнения, применяемые на занятии.

3.3. Примерный учебный план специальной физической подготовки.

Упражнения для развития силы. Сгибание рук в упоре. Подтягивание. Приседание на одной и обеих ногах с отягощением. Поднимание штанги ногами, лежа на спине (вес штанги от 30 до 50 кг), с различным количеством повторений, выталкивание штанги. Ходьба и бег с отягощением на плечах. Толчки плечом. Выталкивание партнера из круга. Поднимание и переноска партнера. Упражнения с гантелями, металлическими палками, гирями и штангой различного веса, с резиновыми амортизаторами и другими предметами.

Упражнения для развития быстроты. Бег (15-30 м) из различных стартовых положений под уклон, с переменной направления. Бег (20-40 м) с максимальной скоростью, бег (30, 50, 60, 100 м) на скорость (по заданию). Бег коротких отрезков с ведением мяча, переменной направления и резкими остановками. Бег с изменением направления по зрительному сигналу, кругу, восьмерке. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками, переменной направления, с ведением мяча. Игры в ручной мяч, футбол и т.д.

Упражнения для развития выносливости. Бег на местности умеренной и сильной пересеченности, дистанция от 2 до 6-8 км. Переменный бег на местности, дистанция от 1500 до 4000-5000 м. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 1000 до 3000 м. Повторный бег отрезков 300-400 м.

Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений. Двусторонние игры (в ручной мяч, футбол) с применением некоторых правил игры в баскетбол.

Развитие выносливости: увеличивать длительность периодов до 25—30 мин. (три периода) или играть короткими сменами (по 30—40 сек.), но в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости. Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.). Элементарные приемы вольной и классической борьбы стоя и в партере на 'ковре или

гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Перепрыгивания через препятствия. Падение и быстрый подъем. Менять исходные положения при передвижениях, при бросках становиться в неудобную позицию и т. д. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращение туловища. Шпагат и полу шпагат. Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лежа и наклоном назад.

3.4. Примерный учебный план технической и тактической подготовки.

Техника игры

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами.

Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Броски мяча в кольцо справа и слева. Броски мяча в цель. Остановка мяча. Обманные движения мячом и туловищем.

Тактика игры

Передачи мяча в парах, тройках. Выбор места для получения своевременной передачи мяча. Закрывание противника без мяча, перехват, отбор мяча. Игровые упражнения в квадрате, тройках, без противника и с противником. Двусторонняя игра с мячом (5X5) по правилам баскетбола (с заданием по тактике). Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать

соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

4. Формы аттестации.

4.1 Промежуточная.

4.1.1 Собеседование – аттестуемый отвечает на вопросы:

- По техника безопасности во время занятий;
- По истории возникновения и развития баскетбола;
- Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов;
- Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки;
- Сущность спортивной подготовки.

4.1.2 Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Скоростные возможности. Оцениваются по результатам бега на 10, 30 м с высокого старта. Время бега регистрируется при помощи электронного секундомера. Время бега на 10 м регистрируется в процессе пробега всей дистанции. Отметим, что скорость (время) прохождения 10-метровой дистанции служит критерием оценки стартовой скорости, а 30 метровой - дистанционной скорости.

Скоростно-силовые способности. Их целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места и в длину с места. Для оценки высоты выпрыгивания используется лента Абалакова. Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток.

Силовые способности оцениваются по: подниманию туловища за 1 минуту количество раз и сгибание рук в упоре лёжа количество раз.

4.2. Итоговая аттестация

4.2.1. Контрольные нормативы по общей физической и технической подготовке

Контрольно-переводные нормативы мальчики (5-11 лет)

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадание из-под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
5-8	6,2-5,9	5,8-5,6	5,6	100-124	125-139	140	20-24	25-30	31	210-249	250-279	280	15,0-14,1	14,0-12,2	12,1	15-20	21-26	26	2-3	4-5	6	115-125	126-140	141
9	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	144-145	145-152	153	25-29	30-34	35	250-289	290-319	320	14,0-13,3	13,2-11,6	11,5	112-5	26-30	31	3-4	5-6	7	125-148	149-154	155
10	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4	145-150	151-170	171	27-31	32-37	38	310-331	332-359	360	13,0-12,1	12,0-11,2	11,1	25-30	31-35	36	4-5	6-7	8	150-161	162-174	175
11	3,9-4,1	3,7-3,8	3,6	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	325-350	351-379	380	11,4-12,7	10,9-11,6	10,8	26-31	32-35	36	5-6	7-8	9	155-164	165-179	180

Контрольно-переводные нормативы девочки (5-11 лет)

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадание из-под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
5-8	6,3-6,0	5,9-5,7	5,6	105-119	120-134	135	18-24	25-29	30	210-249	250-279	280	15,0-14,1	14,0-12,2	12,1	13-17	18-24	25	2-3	4-5	6	110-121	122-134	135
9	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	125-134	135-147	148	20-26	27-32	33	240-279	280-309	310	14,513,9	13,8-12,1	12,0	152-0-	21-27	28	3-4	5-6	7	125-145	146-151	152
10	6,0-5,9	5,8-5,5	5,4	130-145	146--165	166	22-28	29-34	35	300-324	325-349	350	14,2-13,3	13,2-11,6	11,5	22-26	27-32	33	4-5	6-7	8	145-155	156-164	165
11	4,2-4,3	3,9-4,1	3,8	155-166	167-178	179	28-32	33-37	38	320-350	351-369	370	12,1-13,0	11,1-12,0	11,2	24-27	28-32	33	5-6	7-8	9	150-160	161-171	172

Контрольно-переводные нормативы юноши (11-14 лет)

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски в корзину «5 точек». (20 ближн.+ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	3,89-3,75	3,74-3,61	3,6	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	155-164	165-179	180	4	5	6	2	3	4	40,9-39,5	39,4-37,9	37,8	4-5	6-7	8
12	3,76-3,65	3,64-3,50	3,49	165-172	173-185	186	32-36	37-42	43	160-169	170-182	183	5	6	7	3	4	5	39,6-38,2	38,1-36,7	36,6	5-6	7-8	9
13	3,70-3,60	3,59-3,45	3,44	170-180	181-189	190	34-39	40-45	46	164-174	175-186	187	5	6	7	4	5	6	38,3-37,1	37,0-35,8	35,7	7-8	9-10	11
14	3,63-3,4-	3,48-3,34	3,33	175-182	183-192	193	36-42	43-49	50	167-176	177-189	190	6	7	8	4	5	6	37,3-35,9	35,8-34,4	34,3	8-9	10-11	12

Контрольно-переводные нормативы девушки (11-14 лет)

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			броски в корзину «5 точек» (20 ближн.+ ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	4,2-4,1	4,0-3,84	3,83	155-166	167-178	179	28-32	33-37	38	150-160	161-171	172	4	5	6	2	3	4	42,9-41,6	41,5-40,2	40,1	4-5	6-7	8
12	4,0-3,84	3,83-3,67	3,66	160-170	171-181	182	30-34	35-40	41	155-165	166-175	176	5	6	7	3	4	5	40,9-39,6	39,5-38,2	38,1	5-6	7-8	9
13	3,87-3,71	3,70-3,54	3,53	165-175	176-185	186	32-36	37-42	43	160-170	171-180	181	5	6	7	4	5	6	38,9-37,8	37,7-36,6	36,5	7-8	9-10	11
14	3,74-3,61	3,60-3,48	3,47	170-178	179-189	190	34-38	39-44	45	165-172	173-185	186	6	7	8	4	5	6	37,6-36,3	36,2-34,9	34,8	8-9	10-11	12

Контрольно-переводные нормативы юноши (15-18 лет)

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски «5 точек». (20 ср.+д.ср)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
15	3,48-3,35	3,34-3,21	3,20	180-190	191-199	200	40-47	48-52	53	170-178	179-192	193	6	7	8	5	6	7	35,3-34,6	34,5-33,3	33,2	8-10	11-12	13
16	3,37-3,31	3,30-3,21	3,20	185-194	195-205	206	43-49	55-54	55	174-182	183-196	197	7	8	9	5	6	7	35,9-34,3	34,2-32,6	32,5	9-11	12-13	14
17	3,29-3,25	3,24-3,20	3,19	200-210	211-219	220	45-50	51-56	57	177-185	186-199	200	7	8	9	5	6-7	8	34,5-33,5	33,4-31,7	31,6	10-12	13-14	15
18	3,28-3,23	3,22-3,19	3,18	205-214	215-224	225	47-53	54-59	60	180-189	190-204	205	8	9	10	5	6-7	8	33,0-34,0	30,4-32,9	30,3	10-12	13-14	15

Контрольно-переводные нормативы девушки (15-18 лет)

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски с точек. (20 ср.+д.ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
15	3,64-3,54	3,53-3,43	3,42	173-180	181-193	194	35-40	41-46	47	167-175	176-187	188	6	7	8	5	6	7	36,6-35,4	35,3-34,1	34,0	8-10	11-12	13
16	3,56-3,49	3,48-3,41	3,40	175-182	183-195	196	37-42	43-47	48	170-177	178-189	190	7	8	9	5	6	7	36,0-35,0	34,9-33,7	33,6	9-11	12-13	14
17	3,50-3,45	3,44-3,36	3,35	177-185	186-197	198	38-43	44-49	50	172-180	181-192	193	7	8	9	5	6-7	8	35,7-34,7	34,6-33,1	33,0	10-12	13-14	15
18	3,47-3,40	3,39-3,31	3,30	179-189	190-199	200	40-44	45-49	50	174-182	183-195	196	8	9	10	5	6-7	8	34,0-33,2	33,1-32,3	32,2	10-12	13-14	15

4.2.2. Приемные нормативы по общей физической и технической подготовке

Приемные нормативы мальчики (5-11 лет)

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадание из-под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
5-8	6,2-5,9	5,8-5,6	5,6	100-124	125-139	140	20-24	25-30	31	210-249	250-279	280	15,0-14,1	14,0-12,2	12,1	15-20	21-26	26	2-3	4-5	6	115-125	126-140	141
9	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	144-145	145-152	153	25-29	30-34	35	250-289	290-319	320	14,0-13,3	13,2-11,6	11,5	112-5	26-30	31	3-4	5-6	7	125-148	149-154	155
10	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4	145-150	151-170	171	27-31	32-37	38	310-331	332-359	360	13,0-12,1	12,0-11,2	11,1	25-30	31-35	36	4-5	6-7	8	150-161	162-174	175
11	3,9-4,1	3,7-3,8	3,6	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	325-350	351-379	380	11,4-12,7	10,9-11,6	10,8	26-31	32-35	36	5-6	7-8	9	155-164	165-179	180

Приемные нормативы девочки (5-11 лет)

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Метание набивного мяча 1 кг. (см.)			Ведение мяча 40 м. (сек.)			Передачи б/б мяча в стену за 30 сек. раст.1,5 м.			Попадание из-под кольца за 30 сек.			Челночный бег 40 сек.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
5-8	6,3-6,0	5,9-5,7	5,6	105-119	120-134	135	18-24	25-29	30	210-249	250-279	280	15,0-14,1	14,0-12,2	12,1	13-17	18-24	25	2-3	4-5	6	110-121	122-134	135
9	6,1-5,9	5,8-5,6	5,5	125-134	135-147	148	20-26	27-32	33	240-279	280-309	310	14,5-13,9	13,8-12,1	12,0	152-0	21-27	28	3-4	5-6	7	125-145	146-151	152
10	6,0-5,9	5,8-5,5	5,4	130-145	146-165	166	22-28	29-34	35	300-324	325-349	350	14,2-13,3	13,2-11,6	11,5	22-26	27-32	33	4-5	6-7	8	145-155	156-164	165
11	4,2-4,3	3,9-4,1	3,8	155-166	167-178	179	28-32	33-37	38	320-350	351-369	370	12,1-13,0	11,1-12,0	11,2	24-27	28-32	33	5-6	7-8	9	150-160	161-171	172

Приемные нормативы юноши (11-14 лет)

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски в корзину «5 точек». (20 ближн.+ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	3,89-3,75	3,74-3,61	3,6	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	155-164	165-179	180	4	5	6	2	3	4	40,9-39,5	39,4-37,9	37,8	4-5	6-7	8
12	3,76-3,65	3,64-3,50	3,49	165-172	173-185	186	32-36	37-42	43	160-169	170-182	183	5	6	7	3	4	5	39,6-38,2	38,1-36,7	36,6	5-6	7-8	9
13	3,70-3,60	3,59-3,45	3,44	170-180	181-189	190	34-39	40-45	46	164-174	175-186	187	5	6	7	4	5	6	38,3-37,1	37,0-35,8	35,7	7-8	9-10	11
14	3,63-3,4-	3,48-3,34	3,33	175-182	183-192	193	36-42	43-49	50	167-176	177-189	190	6	7	8	4	5	6	37,3-35,9	35,8-34,4	34,3	8-9	10-11	12

Приемные нормативы девушки (11-14 лет)

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			броски в корзину «5 точек» (20 ближн.+ ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
11	4,2-4,1	4,0-3,84	3,83	155-166	167-178	179	28-32	33-37	38	150-160	161-171	172	4	5	6	2	3	4	42,9-41,6	41,5-40,2	40,1	4-5	6-7	8
12	4,0-3,84	3,83-3,67	3,66	160-170	171-181	182	30-34	35-40	41	155-165	166-175	176	5	6	7	3	4	5	40,9-39,6	39,5-38,2	38,1	5-6	7-8	9
13	3,87-3,71	3,70-3,54	3,53	165-175	176-185	186	32-36	37-42	43	160-170	171-180	181	5	6	7	4	5	6	38,9-37,8	37,7-36,6	36,5	7-8	9-10	11
14	3,74-3,61	3,60-3,48	3,47	170-178	179-189	190	34-38	39-44	45	165-172	173-185	186	6	7	8	4	5	6	37,6-36,3	36,2-34,9	34,8	8-9	10-11	12

Приемные нормативы юноши (15-18 лет)

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски «5 точек». (20 ср.+д.ср)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
15	3,48-3,35	3,34-3,21	3,20	180-190	191-199	200	40-47	48-52	53	170-178	179-192	193	6	7	8	5	6	7	35,3-34,6	34,5-33,3	33,2	8-10	11-12	13
16	3,37-3,31	3,30-3,21	3,20	185-194	195-205	206	43-49	55-54	55	174-182	183-196	197	7	8	9	5	6	7	35,9-34,3	34,2-32,6	32,5	9-11	12-13	14
17	3,29-3,25	3,24-3,20	3,19	200-210	211-219	220	45-50	51-56	57	177-185	186-199	200	7	8	9	5	6-7	8	34,5-33,5	33,4-31,7	31,6	10-12	13-14	15
18	3,28-3,23	3,22-3,19	3,18	205-214	215-224	225	47-53	54-59	60	180-189	190-204	205	8	9	10	5	6-7	8	33,0-34,0	30,4-32,9	30,3	10-12	13-14	15

Приемные нормативы девушки (15-18 лет)

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски с точек. (20 ср.+д.ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
15	3,64-3,54	3,53-3,43	3,42	173-180	181-193	194	35-40	41-46	47	167-175	176-187	188	6	7	8	5	6	7	36,6-35,4	35,3-34,1	34,0	8-10	11-12	13
16	3,56-3,49	3,48-3,41	3,40	175-182	183-195	196	37-42	43-47	48	170-177	178-189	190	7	8	9	5	6	7	36,0-35,0	34,9-33,7	33,6	9-11	12-13	14
17	3,50-3,45	3,44-3,36	3,35	177-185	186-197	198	38-43	44-49	50	172-180	181-192	193	7	8	9	5	6-7	8	35,7-34,7	34,6-33,1	33,0	10-12	13-14	15
18	3,47-3,40	3,39-3,31	3,30	179-189	190-199	200	40-44	45-49	50	174-182	183-195	196	8	9	10	5	6-7	8	34,0-33,2	33,1-32,3	32,2	10-12	13-14	15

4.2.3. Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в спортивно–оздоровительных группах (СОГ).

Учащиеся 5-11 лет.

1. Бег 20 метров.

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

2. Прыжок в длину с места.

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. Высота подскока.

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

4. Метание набивного мяча (1кг.).

Метание мяча выполняется 2мя руками из-за головы, сидя ноги врозь, фиксируется наилучшая из 3-х попыток.

4. Ведение мяча 40 м.

Проводится 2 линии на расстоянии 20 м. Одна от другой, испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча, разворачивается на линии и продолжает ведение ведущей рукой (7-8 лет), продолжает ведение другой рукой (9-10 лет.), учитывается лучшее время из 2х попыток.

5. Передачи баскетбольного мяча за 30 сек..

Передачи мяча выполняются двумя руками от груди, на расстоянии 150 см. от стены, в мишень диаметром 30 см, высота мишени 130см. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки

6. Попадания из под кольца за 30 сек.

По сигналу испытуемый выполняет бросок в кольцо двумя руками от груди (7-8 лет.), одной рукой от плеча (9-10 лет), после чего сам подбирает мяч и продолжает броски. Учитывается количество попаданий, за 30 сек.

8. 40-секундный «челночный» бег.

Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

Учащиеся 11-18 лет.

1. Бег 20 метров.

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (20 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

2. Прыжок в длину с места.

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. Высота подскока.

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземления испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью (выпрыгивание—рост). Учитывается лучший результат по трем попыткам.

4. 40-секундный «челночный» бег.

Испытуемый без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальное расстояние за 40 секунд. Учитывается расстояние, в метрах, преодоленное за 1 попытку.

5. Броски в движении (10 бросков).

Испытуемый выполняет по 5 атак (одной рукой от плеча, одной рукой снизу) с каждого края правой и левой рукой соответственно. Фиксируется общая сумма попаданий.

6. 10 штрафных бросков

Испытуемый выполняет 10 бросков с линии штрафного, мяч подбирает партнер, при заступе за линию попадание не засчитывается, 1-й бросок пробный.

7. «Комплексный тест»

Оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча правой и левой рукой и точность бросков в движении и в прыжке. В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к

площадке) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3-х м от средней линии, второй - на боковой линии в 6 м от средней линии, третий в середине площадки в 6 м от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2 м от нее стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две другие впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Испытуемый начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвигаться левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, испытуемый делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой - линией и 1-й усиком. Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 2-й и 3-й усиками и бросает мяч в корзину лево рукой. Подбрав мяч после броска, испытуемый ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит вокруг каждую из них правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки со средней дистанции. Секундомер выключается после попадания мяча в результате всех трех бросков, отскочивший мяч добивается.

7. «20 бросков с точек».

Оценивается точность бросков. Испытуемый выполняет 2 серии по 10 бросков с разно расположенных и разно удалённых точек. Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 - слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 - слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5 и 6 - на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90 градусов к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 - симметричны точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 - симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

А) Учащиеся 11-14 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 2,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 - 4 м.

Б) Учащиеся 15-18 лет.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца 4 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 - 5,5 м.

Испытуемый обязан выполнять серии бросков с точки в строгой последовательности: первая серия бросков 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, затем вторая серия - вновь с точек 1, 2, 3, 4, 5 и т.д.

Испытуемому подавать мяч не разрешается: он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Условия перевода на следующий год обучения

- При средней оценке 3,7-5 баллов - учащийся переводится на следующий год обучения.

- При наборе менее 3,7 баллов - отчисляется или остается на повторное обучение.

Перевод учащихся на следующий год обучения производится решением тренерского совета, на основании выполнения нормативных показателей.

5. Методические материалы:

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.; Ф и С, 2001.

2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1. – М., Центр Академия, 2002.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. – М., Центр Академия, 2004.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под ред. Портнова Ю.М.- М., 2004.
5. Билл Гатмен, Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М., АСТ-Астрель, 2006.
6. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М., Советский спорт, 2004.
7. Баррел Пэйе, Патоик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. – М., ТВТ Дивизион, 2008.
8. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. – М., Советский спорт, 2011.