

Программа по физической подготовке.

(для всех возрастных групп)

Обще-подготовительные упражнения

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Виды строя: шеренга, колонна, сомкнутый, разомкнутый. Понятие фланга, дистанции, интервала. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги, колонны в строю. Походный и строевой шаг, переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения, остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с малыми, средними и большими баскетбольными и набивными мячами. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, гимнастические стенки-висы, упоры, подтягивания, лазание, перелазания, размахивания в висе и упоре, лазание по канату)

Упражнения для мышц туловища и тела. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из и.п. лежа, сидя, и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчком, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Борьба.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскостью вниз. Бег за лидером (Велосипедист, более быстрый спортсмен).

Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла и коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх вниз. Бег по мелкоколесью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек) Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой

шагов на месте и с перемещениями. Рывки по зрительному сигналу: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером со сменой и без смены направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом) Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево) носки ног на месте. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизаторами (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (в/б и б/б) в прыжке с места, с разбега в стену, через в/б сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча

у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точкой постановки ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Учебные игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты в нападение и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Программа по технической подготовке

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				

Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				

Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					

Ведение мяча с низким отскоком	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой плеча	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+		

Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты.

Тактика нападения

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения от мяча	+	+					

Розыгрыш мяча		+		+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
«Отдал-выйди»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+

Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+

Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+		+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

3.4 Рекомендации по организации психологической подготовки

Баскетбол - прекрасная школа, в которой молодые игроки учатся находить компромиссные решения; сохранять настойчивость в самых сложных ситуациях; нести личную ответственность за успех. Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- * привитие интереса к занятиям спортом
- * формирование установки на тренировочную деятельность
- * формирование волевых качеств спортсмена
- * совершенствование эмоциональных свойств личности
- * развитие коммуникативных свойств личности
- * развитие и совершенствование интеллекта спортсмена

К методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка требований личности занимающегося определенным видом спорта.
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося - его "психологическая характеристика"
3. Становление личности занимающегося через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества.
4. Разработка и совершенствование поддержания "психологической настройки" занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям, формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующая уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия.

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

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

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

3.5 Применение восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления

- рациональное распределение нагрузок
- рациональное построение тренировочного процесса
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности
- разнообразие средств и методов тренировки
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности
- изменение пауз отдыха, их продолжительности
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок
- упражнения для активного отдыха и расслабления
- дни профилактического отдыха

Психологические средства восстановления

- создание положительного эмоционального фона на тренировке
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия
- внушение
- психорегулирующая тренировка

Медико-биологические средства восстановления

- водные процедуры закаливающего характера
- душ, теплые ванны
- прогулки на свежем воздухе
- рациональный режим дня, сна, питания
- витаминизация
- тренировки в благополучное время суток

Физиотерапевтические средства восстановления

- душ теплый (успокаивающий) при $t=36-38$ градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при $t=23-28$ градусов и продолжительностью 2-3 мин.

- ванны хвойные, солевые

- бани и бассейны 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы)

- кислородотерапия

- массаж

Комплексное использование средств в полном объеме, необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса и имеет положительный эмоциональный фон

3.6 Антидопинговые мероприятия

Включают в себя основные антидопинговые мероприятия: беседы, лекции

3.7 Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение- у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Наряду с хорошим показом обще-развивающих и специальных упражнений занимающиеся должны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, которыми пришли занимающиеся, и текущий учет - на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных нормативов контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы подготовки, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса.

Нормативы

общей физической и специальной подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической и
специальной физической подготовке на начальном этапе подготовки**

Возраст	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
	оценка					
	3	4	5	3	4	5
	Бег 20 м (с)					
8	4,7	4,6	4,5	4,5	4,4	4,3
9	4,6	4,5	4,4	4,4	4,3	4,2
10	4,5	4,4	4,3	4,3	4,2	4,1
11	4,3	4,2	4,1	4,1	4,0	3,8
12	4,0	3,8	3,7	3,8	3,6	3,5
	Прыжок в длину с места (см)					
8	115	120	125	130	135	140
9	125	130	135	140	145	150
10	135	140	145	150	155	160
11	145	150	155	160	165	170
12	160	165	170	180	185	190
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)					
8	20	22	24	24	26	28
9	23	25	27	27	29	31
10	26	28	30	30	32	34
11	29	31	33	33	35	37
12	30	32	34	35	37	39
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)					
8	11,4	11,2	11,0	11,0	10,7	10,4
9	11,2	11,0	10,9	10,8	10,5	10,3
10	11,0	10,8	10,7	10,6	10,3	10,0
11	10,8	10,6	10,5	10,4	10,1	9,9
12	10,7	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6
	Челночный бег 3x10 м (сек)					

8	11,0	10,5	9,5	10,3	9,7	8,8
9	10,6	10,1	9,1	10,1	8,6	8,1
10	10,2	9,7	8,9	9,8	8,3	8,0
11	9,8	9,5	8,7	9,5	8,2	7,9
12	168	170	175	183	190	195

При переводе на следующий этап обучения необходимо набрать в сумме не менее 15 баллов

Нормативы

общей физической и специальной подготовки

для зачисления в группы на тренировочном этапе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин.05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин.22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на тренировочном этапе

Возраст	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
	Бег 20 м (с)					
	оценка					
	3	4	5	3	4	5
12	4,0	3,8	3,7	3,8	3,6	3,5
13	3,9	3,7	3,5	3,7	3,55	3,4
14	3,75	3,6	3,45	3,6	3,5	3,3
15	3,65	3,55	3,4	3,5	3,35	3,25
16	3,55	3,45	3,35	3,4	3,3	3,2
17	3,45	3,4	3,3	3,3	3,25	3,15
	Скоростное ведение мяча 20 м (с)					
12	10,7	10,5	10,3	10,0	9,8	9,6
13	10,5	10,3	10,1	9,8	9,6	9,4
14	10,3	10,1	9,9	9,6	9,4	9,2
15	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
16	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
17	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
	Прыжок в длину с места (см)					
12	160	165	170	180	185	190
13	170	175	180	190	195	200
14	180	185	190	200	205	210
15	190	195	200	210	215	220
16	205	210	215	220	225	230
17	210	215	220	225	230	235
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)					
12	30	32	34	35	37	39
13	33	35	37	37	39	41
14	35	37	39	40	42	44
15	37	39	41	42	44	46

16	39	41	43	44	46	48
17	41	43	45	46	48	50
Челночный бег 40 с. на 28 м (м)						
12	168	172	178	183	190	195
13	170	175	181	188	195	200
14	173	178	184	193	200	205
15	176	181	187	198	205	210
16	180	185	190	203	210	215
17	183	188	193	208	215	224
Бег 600 м (с)						
12	2.10	2.09	2.08	1.55	1.54	1.53
13	2.10	2.09	2.08	1.55	1.54	1.53
14	2.08	2.07	2.06	1.53	1.52	1.51
15	2.07	2.06	2.05	1.52	1.51	1.50
16	2.05	2.04	2.03	1.50	1.49	1.47
17	2.03	2.02	2.01	1.47	1.46	1.44

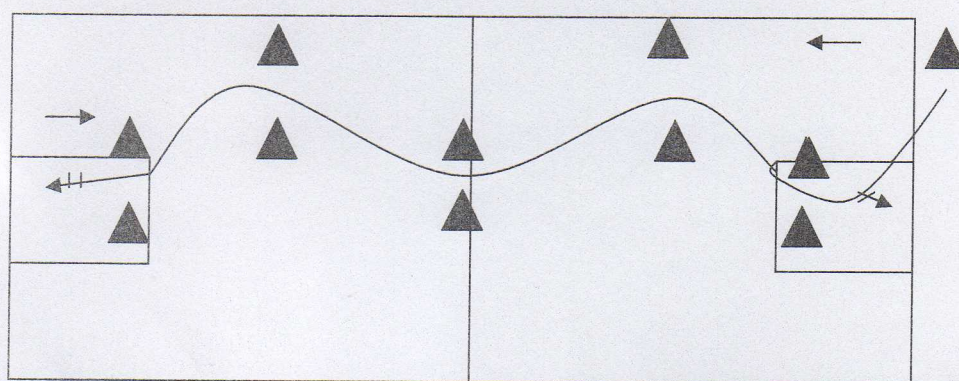
Техническая подготовка

Передвижение 5x6 м (с)						
ДЕВУШКИ			ЮНОШИ			
	3	4	5	3	4	5
12	11,5	11,0	10,5	11,2	10,7	10,2
13	10,9	10,3	9,7	10,5	10,1	9,7
14	10,3	9,8	9,3	10,0	9,6	9,2
15	10,0	9,6	9,2	9,5	9,2	8,9
16 з	9,7	9,3	8,9	9,3	9,0	8,7
н	10,0	9,6	9,2	9,7	9,3	8,9
ц	10,4	10,0	9,6	10,2	9,8	9,4
17 з	9,6	9,2	8,8	9,0	8,8	8,6
н	9,9	9,5	9,1	9,4	9,1	8,8
ц	10,0	9,8	9,5	9,8	9,5	9,3
Комплексный тест, (с)						
12	40,9	39,5	38,1	39,6	38,1	36,6
13	38,9	37,7	36,5	38,3	37,0	35,7
14	37,6	36,2	34,8	37,3	35,8	34,3
15	36,6	35,3	34,0	35,8	34,5	33,2
16 з	9,7	9,3	8,9	34,0	33,0	32,0
н	10,0	9,6	9,2	35,9	34,2	32,5
ц	10,4	10,0	9,6	38,1	36,7	34,3
17 з	33,5	32,5	31,5	33,1	31,7	30,3
н	34,0	33,1	32,2	34,0	32,7	31,4
ц	36,6	35,3	34,0	37,0	35,5	34,0
Время выполнения 40 бросков (мин)						
12	5,25	5,15	5,05	5,15	5,05	4,55
13	5,07	4,54	4,41	5,02	4,50	4,38
14	4,52	4,43	4,34	4,50	4,38	4,26
15	4,48	4,36	4,24	4,41	4,29	4,17
16 з	4,42	4,31	4,20	4,36	4,25	4,14
н	4,46	4,35	4,24	4,39	4,29	4,19
ц	5,00	4,47	4,34	4,57	4,45	4,33

17 з	4,37	4,27	4,17	4,25	4,14	4,03
н	4,40	4,30	4,20	4,33	4,23	4,13
ц	4,55	4,44	4,38	4,51	4,32	4,27
Количество попаданий из 40 бросков						
12	8	10	12	10	12	14
13	12	14	16	12	15	18
14	14	16	19	16	18	20
15	14	17	20	18	21	23
16 з	18	20	22	19	23	26
н	17	19	21	19	21	23
ц	15	17	19	16	18	20
17 з	20	22	24	21	24	27
н	18	20	22	19	22	25
ц	17	19	21	18	19	21
Количество попаданий из 30 штрафных бросков						
12	14	16	18	14	16	18
13	15	17	19	15	17	19
14	16	18	20	16	18	20
15	17	19	21	17	20	22
16 з	20	22	24	20	22	24
н	19	21	23	19	20	23
ц	18	20	22	19	20	22
17 з	22	23	24	21	23	25
н	21	22	24	21	23	25
ц	19	21	23	20	22	24

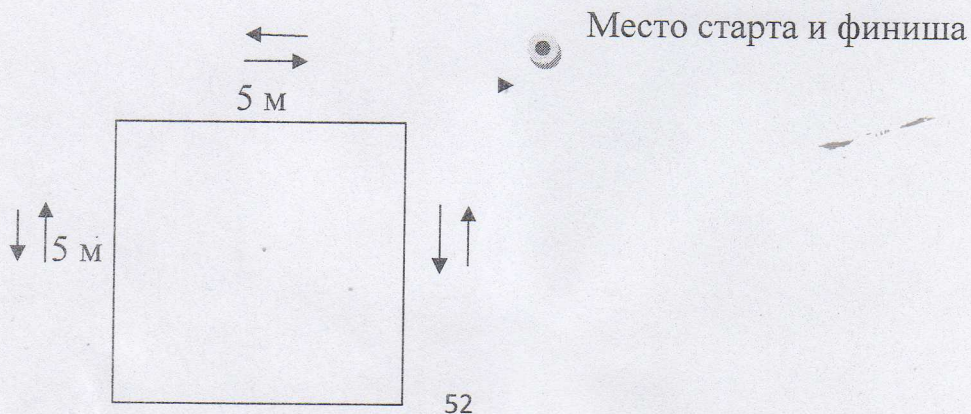
Скоростное ведение мяча.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов правой рукой. После броска игрок подбирает мячи и начинает движение в обратном направлении, только начинает ведение правой рукой, а бросок в движении левой рукой.

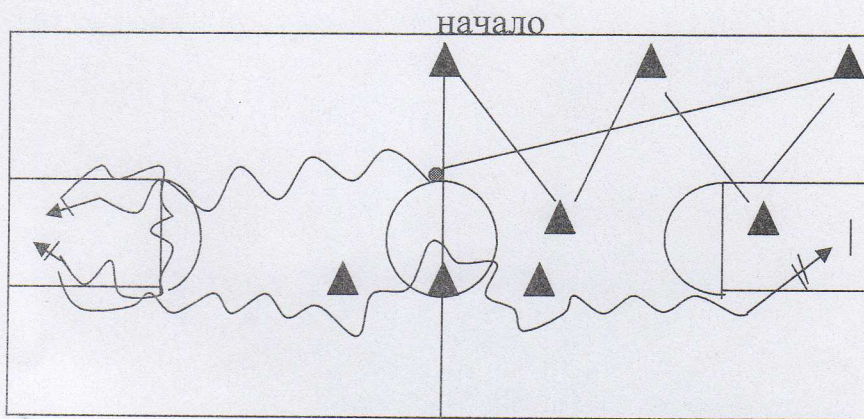


Перемещение 5х6 м

По сигналу игрок передвигается лицом вперед 5 м, затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и преодолевает весь путь в обратном направлении.

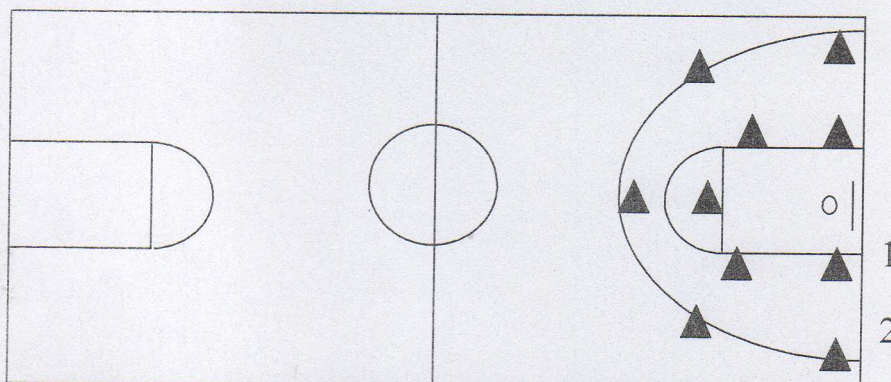


Комплексный тест.



В точке начала работа приставным шагом, с касанием стоек, дойдя до угла площадки – поворот и ускорение до мяча на средней линии. Ведение до кольца и выполнить бросок в движении с правой стороны, далее подобрать мяч, обвести область штрафной линии, выполнить бросок левой рукой в движении. После подбора мяча выполнить ведение до стоек в центре, обвести их, продолжить ведение до 3-х секундной зоны и выполнить бросок, не входя в 3-х сек. Зону.

Тест «40 бросков»



Испытуемый выполняет 4 серии по 10 бросков, в строй последовательности: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 за минимальное время

Штрафные броски.

Испытуемый выполняет 10 серий по 3 броска (30 бросков). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, а после третьего – подбирает мяч сам. Учитывается количество попаданий.

Оценка подготовленности (сумма набранных баллов по показателям общей, специальной физической и технической подготовленности).

33	удовлетворительно
39	хорошо
50	отлично

Раздел 6. Используемая литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. 07.06.2013) «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства России от 10.04.2013 № 14 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
3. Костикова Л.В. Баскетбол.-М.; Физкультура и спорт,2002
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.; Советский спорт,2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола», М,2004
6. Начальная подготовка юных баскетболистов. Учебное пособие. В.П. Черемисин, Ю.А. Ермолаев, В.Б. Гаптов- Малаховка,1986.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения:С 73 Учеб. для студ. Высш. Пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.-1-е изд., стереотип.-М.: Издательский центр « Академия»,2002.
8. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр « Академия»,2004.-400с.
9. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ , СДЮШОР.- М.:Советский спорт,2004
10. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет. Методическое пособие . Под редакцией Е.Я. Гомельского. Москва 2009