**ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол» МБУ ДО ДООСЦ «Юность»» (далее – Программа) разработана на основе:

-Федерального закона №273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ»;

-Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

-Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124 «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

-Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с изменениями и дополнениями от: 7 марта 2019 г.;

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

-Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);

-СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

-Устава и Локальных нормативных актов, Приказов МБУ ДО ДООСЦ «Юность».

Баскетбол (англ. Basket – корзина, ball – мяч) – спортивная командная игра с мячом. Баскетбол одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

 Для баскетбола характерны разнообразные движения – ходьба, бег, остановки, повороты прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

 **Отличительные особенности баскетбола.**

***- Естественность движений.*** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых.

***- Коллективность действий.*** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

***- Соревновательный характер.*** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

***- Непрерывность и внезапность изменений условий игры.*** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условию приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

***- Высокая эмоциональность.*** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддерживанию постоянной активности и интереса к игре.

***- Самостоятельность действий.*** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

***- Этичность игры.*** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Цель базового уровня сложности программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

Задачи базового уровня сложности программы:

1. Формирование базовых знаний по физической культуре и спорту, использование полученные знания в повседневной жизни.
2. Развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в предметной области; формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Реализация программы для базового уровня:

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов дополнительного образования – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Цель углублённого уровня сложности программы: получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта по предметным областям, установленными ФГТ.

Задачи углублённого уровня сложности программы:

1. Учебно-тренировочный процесс по избранному виду спорта, инструкторская практика, судейская практика, тренерская практика в организациях спортивной подготовки, волонтерская практика на официальных соревнованиях и др.
2. Выбор образовательных и профессиональных траекторий детей, профессиональное самоопределение.
3. Подготовка к поступлению в профильные образовательные организации среднего профессионального и высшего образования.

Реализация программы для углублённого уровня:

Для обучающихся – это возможность приобрести предпрофильный минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта.

Для родителей – это возможность реализации интересов своего ребенка.

Для педагогов дополнительного образования – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Специфика организации обучения исходит из:

-наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом большого объёма разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса;

-постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объёмов тренировочных нагрузок;

-повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт использования различных тренировочных средств.

Структура системы многолетней подготовки.

Предпрофессиональная Программа по виду спорта «Баскетбол» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на базовом и углублённом уровнях подготовки.

Возраст обучающихся - 8 - 18 лет.

Программа рассчитана на срок обу­чения - 8 лет.

 Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки, предусматривающей обучение:

-базовый уровень сложности – 6 лет;

-углублённый уровень сложности – 2 года.

В МБУ ДО ДООСЦ «Юность», для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углублённом уровне до 2 лет.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом тренеру – преподавателю в форме устного или письменного заявления.

 Формирование групп.

При формировании групп учитываются специфика вида спорта и определяются следующие особенности:

-возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;

-условия материально – технической базы при проведении занятий, а также условий спортивных соревнований;

-обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;

- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Минимальный численный состав учебных групп

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровеньсложности | Периодобучения | Минимальная наполняемостьгруппы | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Базовыйуровеньсложности | 1 год | 15  | 4-6 |
| 2 год | 14  | 6 |
| 3 год | 12  | 8 |
| 4 год | 12  | 8 |
| 5 год | 10  | 10 |
| 6 год | 10  | 10 |
| Углублённыйуровеньсложности | 1 год | 10  | 12 |
| 2 год | 10  | 12 |
| 3 год | 10  | 14 |
|  | 4 год | 10  | 14 |

Режим занятий:

-продолжительность одного академического часа 40 минут;

-продолжительность одного занятия с учётом психофизиологических, возрастных и индивидуальных в том числе гендерных особенностей и условий материально – технической базы 2 – 3 академических часа;

-при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми часов.

Объемы учебных нагрузок

|  |  |
| --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Уровень сложности программы |
| Базовый уровень сложности | Углубленный уровень сложности |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Количество часов в неделю | 4-6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| Количество занятий в неделю | 2-3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4-5 | 4-5 | 5 | 5 |
| Общее количество часов в год | 264 | 264 | 352 | 352 | 440 | 440 | 528 | 528 | 616 | 616 |
| Общее количество занятий в год | 132 | 132 | 176 | 176 | 220 | 220 | 176-220 | 176-220 | 220 | 220 |

Приём на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Баскетбол» в группы осуществляется с 1 по 15 сентября текущего года и проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности.

Дополнительный индивидуальный набор обучающихся может быть проведён в течение учебного года, при условии сдачи контрольных нормативов, соответствующих этапу подготовки или выполнении разрядных норм.

Зачисление обучающихся на обучение по Программе «Баскетбол» осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида спорта и в результате успешно пройденного конкурсного индивидуального отбора.

Форма обучения очная.

Формы организации занятий:

-Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

-Работа по индивидуальным планам (самостоятельные занятия);

-Медико-восстановительные мероприятия;

-Тестирование и медицинский контроль;

-Участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;

-Летние и зимние спортивно-оздоровительные лагеря, и другие формы отдыха;

-Инструкторская и судейская практика.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольно-переводные упражнения для групп

базового уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы

базового уровня сложности Программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольные упражнения | Юноши | Девушки |
| Баллы |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Быстрота | Бег на 20 м (сек.) | 3,8 | 3,9 | 4,0 | 4,1 | 4,2 | 4,3 |
| Скоростное ведение мяча 20 м (сек.) | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,5 | 10,6 | 10,7 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 185 | 180 | 170 | 165 | 160 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 45 | 40 | 35 | 40 | 35 | 30 |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | 188 | 185 | 183 | 173 | 170 | 168 |
| Бег 600 м | 1мин45с | 1мин50с | 1мин55с | 2мин | 2мин05с | 2мин10с |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка (таблица) |

Контрольно-переводные упражнения для групп

углубленного уровня сложности Программы

и

Контрольные упражнения для зачисления в группы

углубленного уровня сложности Программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Контрольныеупражнения | Юноши | Девушки |
| Баллы |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Быстрота | Бег на 20 м (сек.) | 3,3 | 3,4 | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 |
| Скоростное ведение мяча 20 м (сек.) | 8,4 | 8,5 | 8,6 | 9,2 | 9,3 | 9,4 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 225 | 225 | 220 | 215 | 215 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 55 | 50 | 48 | 50 | 45 | 43 |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | 255 | 250 | 244 | 225 | 220 | 216 |
| Бег 600 м | 1мин20с | 1мин25с | 1мин28с | 1мин25с | 1мин30с | 1мин33с |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка (таблица) |

Контрольно-переводные упражнения для базового и углубленного уровня

по оценке уровня технической подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень сложностипрограммы | периодобучения | Баллы | Передвижения в защитной стойке (сек.) | Передача мяча в движении (сек.) | Дистанционные броски (%) | Штрафные броски (%) |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Базовый уровень | 1-2-й год | **5** | **11,3** | **11,3** | **14,5** | **14,5** | **35** | **35** | **35** | **35** |
| **4** | 11,9 | 11,9 | 15,0 | 15,0 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **3** | 12,5 | 12,5 | 15,5 | 15,5 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 3-й год | **5** | **9,0** | **9,5** | **13,8** | **14,1** | **40** | **40** | **45** | **45** |
| **4** | 9,4 | 9,9 | 14,1 | 14,4 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| **3** | 10,0 | 10,6 | 14,5 | 14,9 | 30 | 30 | 35 | 35 |
| 4-й год | **5** | **8,7** | **9,0** | **13,6** | **13,9** | **45** | **45** | **50** | **50** |
| **4** | 9,1 | 9,4 | 13,9 | 14,2 | 40 | 40 | 45 | 45 |
| **3** | 9,7 | 10,2 | 14,3 | 14,7 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| 5-й год | **5** | **8,5** | **8,8** | **13,5** | **13,8** | **48** | **48** | **60** | **60** |
| **4** | 8,9 | 9,4 | 13,8 | 14,1 | 45 | 45 | 55 | 55 |
| **3** | 9,5 | 10,0 | 14,2 | 14,6 | 40 | 40 | 50 | 50 |
| 6-й год | **5** | **8,3** | **8,7** | **13,2** | **13,6** | **50** | **50** | **70** | **70** |
| **4** | 8,7 | 9,1 | 13,5 | 13,9 | 45 | 45 | 65 | 65 |
| **3** | 9,3 | 9,8 | 14,0 | 14,4 | 40 | 40 | 60 | 60 |
| Углубленный уровень | 1-й год | **5** | **8,1** | **8,5** | **13,0** | **13,5** | **55** | **55** | **80** | **80** |
| **4** | 8,5 | 8,9 | 13,3 | 13,8 | 50 | 50 | 75 | 75 |
| **3** | 9,0 | 9,6 | 13,8 | 14,3 | 45 | 45 | 70 | 70 |
| 2-й год | **5** | **8,1** | **8,5** | **13,0** | **13,4** | **60** | **60** | **90** | **90** |
| **4** | 8,5 | 8,9 | 13,2 | 13,7 | 55 | 55 | 85 | 85 |
| **3** | 9,0 | 9,6 | 13,8 | 14,3 | 50 | 50 | 80 | 80 |
| 3-й год | **5** | **8,1** | **8,5** | **13,0** | **13,5** | **55** | **55** | **80** | **80** |
| **4** | 8,5 | 8,9 | 13,3 | 13,8 | 50 | 50 | 75 | 75 |
| **3** | 9,0 | 9,6 | 13,8 | 14,3 | 45 | 45 | 70 | 70 |
| 4-й год | **5** | **8,1** | **8,5** | **13,0** | **13,4** | **60** | **60** | **90** | **90** |
| **4** | 8,5 | 8,9 | 13,2 | 13,7 | 55 | 55 | 85 | 85 |
| **3** | 9,0 | 9,6 | 13,8 | 14,3 | 50 | 50 | 80 | 80 |

Для перевода и зачисления в группы базового и углубленного уровней сложности Программы обучающимся необходимо набрать баллы по каждому блоку контрольных упражнений

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемоефизическое качество | Базовый уровень | Углубленный уровень |
| БУ-1 | БУ-2 | БУ-3 | БУ-4 | БУ-5 | БУ-6 | УУ-1 | УУ-2 | УУ-3 | УУ-4 |
| БыстротаСкоростно-силовые качестваВыносливость | 14 | 15 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Техническая подготовка | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |

Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части

для базового и углубленного уровней сложности Программы

при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

|  |  |
| --- | --- |
| № билета | Содержание |
| Билет № 1 | Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.Вопрос 2. Закаливание организма обучающихся. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. |
| Билет № 2 | Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию обучающихся. |
| Билет № 3 | Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за обучающимися как основа достижений в спорте. |
| Билет № 4 | Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции.Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. |
| Билет № 5 | Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте. |
| Билет № 6 | Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организмаВопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. |
| Билет № 7 | Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.Вопрос 2. Общая характеристика спортивного занятия. |
| Билет № 8 | Вопрос 1. Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, её строение. Понятие о рефлексах, их виды.Вопрос 2. Основные виды подготовки обучающегося в процессе занятия. |
| Билет № 9 | Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных воспитанников. |
| Билет № 10 | Вопрос 1. Органы чувств.Вопрос 2. Планирование и учёт в процессе спортивной тренировки юных воспитанников. |
| Билет № 11 | Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки.Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. |
| Билет № 12 | Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных воспитанников.Вопрос 2. История развития баскетбола. |
| Билет № 13 | Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного воспитанника.Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки. |
| Билет № 14 | Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях баскетболом.Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия. |

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части

для углубленного уровня сложности при прохождении

итоговой аттестации обучающихся

|  |  |
| --- | --- |
| № билета | Содержание |
| Билет № 1 | Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных воспитанников.Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных воспитанников. |
| Билет № 2 | Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными воспитанниками как основа достижений в спорте.Вопрос 4. Планирование и учёт в процессе спортивной тренировки юных воспитанников. |
| Билет № 3 | Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.Вопрос 2. Органы чувств.Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. |
| Билет № 4 | Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.Вопрос 4. История развития баскетбола. |
| Билет № 5 | Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных воспитанников.Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки. |
| Билет № 6 | Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных воспитанников.Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях баскетбола. |
| Билет № 7 | Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.Вопрос 2. Закаливание организма юного воспитанника. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.Вопрос 3. Основные виды подготовки юного воспитанника в процессе занятия.Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила.Ответственность за противоправные действия. |

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДООСЦ «Юность.

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачёт - Не зачёт».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка», «общая и специальная физическая подготовка» и «технической подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблицам), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал баллы по каждому блоку контрольных упражнений.

*Прыжок в длину с места*

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка.

*Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову)*

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка.

*Бег 20 метров*

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.

Инвентарь: секундомер.

*Челночный бег 40 секунд на 28 м.*

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций. Результат фиксируется (в метрах).

Инвентарь: секундомер, рулетка.

*Бег 600 метров*

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

*Скоростное ведение*

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя 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, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

*Организационно-методические указания:*

**1)** для обучающихся базового уровня сложности:

- перевод выполняется с руки на руку через пол

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

**2)** для обучающихся углубленного уровня сложности:

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется в секундах.

***Обязательная техническая программа:***

*Передвижение в защитной стойке*

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу педагога перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется в секундах.

Инвентарь: 3 стойки.

*Передачи мяча*

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку по кольцу. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

*Организационно-методические указания:*

**1)** для обучающихся базового уровня сложности

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

**2)** для обучающихся углубленного уровня сложности

- передачи выполняются об пол

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

*Броски с дистанции*

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

*Организационно-методические указания:*

**1)** для обучающихся базового уровня сложности

- обучающиеся выполняют 20 бросков.

- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

**2)** для обучающихся углубленного уровня сложности

- обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, туда и обратно. С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска –

в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

*Штрафные броски*

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

*Организационно-методические указания:* обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

для обучающихся базового уровня сложности:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

**2)** для обучающихся углубленного уровня сложности:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён. Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 5 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.