



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2 Г. ВОЛГОГРАДА**



Утверждена
на заседании Методического совета
Протокол № 1 от «09» 05 2016г.
Директор МУ СДЮСШОР № 2

Т. В. Астафьева

Программа
специализированного областного профильного лагеря и
смены, направленная на вовлечение детей в занятия
спортом в муниципальном учреждении дополнительного
образования Специализированной детско-юношеской
спортивной школе олимпийского резерва № 2 г. Волгограда
для обучающихся 8 – 17 лет,

срок реализации с 15.07 по 06.08 и с 09.08 по 29.08.2016 г.

Автор программы:

Ткачева Елена Ивановна,
старший инструктор-методист
высшей квалификационной
категории

Волгоград, 2016

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка _____	3 стр.
Раздел 2. Цели и задачи _____	5 стр.
Раздел 3. Основное содержание (концепции) _____	6 стр.
Раздел 4. Целевая группа и механизм ее формирования _____	7 стр.
Раздел 5. Механизм реализации и кадровое обеспечение программы _	8 стр.
Раздел 6. Предполагаемые конечные результаты реализации программы (наличие показателей, по которым оцениваются результаты реализации программы) _____	13 стр.
Раздел 7. Примерный план последствий по окончании срока реализации программы _____	14 стр.
Раздел 8. Динамика развития программы в течение последних лет ____	15 стр.
Раздел 9. Особая информация и примечания (список литературы, публикации) _____	16 стр.
Раздел 10. Перечень имеющегося материально-технического обеспечения программы _____	17 стр.

Приложение:

1. Подпрограмма «Баскетбол» _____	19 стр.
2. Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся ____	27 стр.

Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая Программа специализированной областной профильного лагеря и смены, направленная на вовлечение детей в занятия спортом в муниципальном учреждении дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва № 2 г. Волгограда (далее – Программа), разработана опираясь на Положение о конкурсе программ специализированных областных профильных лагерей и смен в 2016 году, утвержденным приказом комитета молодежной политики Волгоградской области от 28.10.2015г. № 374-ОД и предназначена для детей и подростков Специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по баскетболу г.Волгограда.

Программа реализуется в муниципальном учреждении дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва № 2 г. Волгограда (далее – МУ СДЮСШОР № 2) и рассчитана на детей в возрасте от 8 до 17 лет.

В концепции федеральной программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» определены основные направления деятельности:

- создание базы для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан;
- поддержание оптимальной физической активности.

Решением проблемы по привлечению молодого поколения к регулярным и осознанным занятиям баскетболом, и пропаганде здорового образа жизни занимаются детско-юношеские спортивные школы города.

В течение учебного года юные спортсмены, в процессе совершенствования спортивного мастерства, подвергаются большим нагрузкам, что требует реабилитации и восстановления.

Встает проблема, как организовать восстановительный процесс так, чтобы юные спортсмены хорошо отдохнули и при этом не прервали тренировочного процесса.

Поэтому необходимо в летний период для юных баскетболистов создать условия для формирования здоровьесберегающего потенциала, самопознания и самореализации.

Детские оздоровительные лагеря, являются неотъемлемой частью дополнительного образования, всецело позволяют решить заданную проблему, обеспечивая детей и подростков духовно-нравственным и физическим развитием, а также интересным досугом. Отдых на берегу реки, воздушные ванны, купание, закаливание, сам речной пейзаж не только способствует физическому, но и психологическому восстановлению. У человека возникает чувство легкости, улучшается сон,

Программа специализированной областной профильного лагеря и смены, направленная на вовлечение детей в занятия спортом в МУ СДЮСШОР № 2 г. Волгограда для обучающихся 8 – 17 лет увеличивается жизненная емкость легких, лучше работает кровеносная система.

Летний лагерь профильной смены спортивной направленности – это форма воспитательной работы, обеспечивающая юных спортсменов оздоровлением, отдыхом, общением, образованием и реализацией творческого потенциала.

Организованный детский отдых направлен на становление яркой, способной, коммуникативной личности.

Оздоровление представляет собой комплекс условий и мер, способствующих восстановлению и укреплению физического и психологического здоровья; гармонизации организма; повышению сопротивляемости к болезнетворным и неблагоприятным факторам; развитию силы, выносливости и двигательных способностей; устранению последствий стрессовых и нагрузочных состояний (реабилитации), восстановлению дефицита физиологических потребностей.

Образование – приобретение новых знаний, умений и навыков, через занятия в детских объединениях по интересам и участие в познавательных мероприятиях, направленных на расширение кругозора.

Успешность данного восстановительного мероприятия определяют следующие факторы:

- разнообразные занятия;
- развитие универсальных способностей;
- индивидуальный подход;
- учебно-тренировочный процесс.

Тренировочное занятие по баскетболу рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления обучающихся.

Нормативно-правовые документы

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

1. Конвенция ООН о правах ребёнка;
2. Конституция РФ;
3. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по баскетболу для обучающихся 8 – 17 лет, срок реализации 10 лет. Утверждена на заседании педагогического совета МОУ СДЮСШОР № 2 29.05.2015г.;
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» от 24.07.1998г. № 124-ФЗ;
5. «Федеральный Закон об основах охраны труда в РФ» 17.07.1999г.;
6. «Отраслевой стандарт», «Управление охраны труда и обеспечение безопасности образовательного процесса в системе Министерства образования России», введён 01.09.2001г.;

7. Федеральный Закон № 52 от 30.03.1999г. «О санитарном эпидемиологическом благополучии населения»;

8. Приказ Министерства здравоохранения № 555 о прохождении медицинского осмотра;

9. Закон Волгоградской области от 28.12.2009 N 1974-ОД (ред. от 29.12.2011) «О мерах по предупреждению причинения вреда здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию в Волгоградской области»;

10. Рекомендации по профилактике детского травматизма и предупреждению несчастных случаев с детьми в спортивно-оздоровительных лагерях. Утверждены ВЦСПС 1982г.;

11. Об учреждении порядка проведения смен профильных лагерей с дневным пребыванием, лагерей труда и отдыха;

12. Типовое положение о детском оздоровительном лагере;

13. Закон Волгоградской области от 15.07.2010г. № 2079-ОД «Об организации отдыха и оздоровления детей в Волгоградской области»;

14. Постановление Правительства Волгоградской области от 26 февраля 2013 г. N 83-п "Об утверждении Порядка направления детей, проживающих в Волгоградской области, в специализированные областные профильные лагеря и смены".

2. Цели и задачи программы

1. Реализация тренировочного процесса в период летней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение обучающихся в составы сборных молодежных и юношеских команд города, области, России.

2. Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов.

3. Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации;

4. Поддержание и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья и здорового образа жизни;

5. Организация активного отдыха юных спортсменов средствами физического воспитания, участия в спортивно-массовых мероприятиях.

6. Укрепление психофизического здоровья, самопознания и самореализации подростков.

Задачи поставлены с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Программа направлена на решение **основных задач** в период пребывания в спортивно-оздоровительном лагере:

1. Создание условий для организации активного отдыха детей и подростков средствами физической культуры и спорта;

2. Организация системы мероприятий по восстановлению и укреплению физического и психологического здоровья;
3. Развитие интеллектуальных и нравственных способностей;
4. Поддержание и совершенствование уровня спортивной подготовленности по баскетболу в летний период;
5. Подготовка волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки баскетболистов;
6. Формирование гражданско-патриотических позиций, чувства причастности к окружающему миру;
7. Формирование нравственно-этических и коммуникативных качеств.

Раздел 3. Основное содержание программы (концепция)

«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребенка, - это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

В. А. Сухомлинский

Здоровье – величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности.

Интегративный показатель здоровья – жизнеспособность – это органическое единство психофизических особенностей человека, его личностных качеств, определяющих достижение им состояния благополучия.

Одна из важных форм работы – загородные спортивно-оздоровительные лагеря, которые являются одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных баскетболистов. Необходимость и ценность оздоровительных лагерей заключается в том, что обучающиеся выполняют полностью программный материал и закладывают годичный фундамент по общефизической и специальной подготовке. Именно в них фактически возможно проведение 2-3 разовых тренировок в день.

Основное предназначение лагеря – организация свободного времени детей, их здоровья в летний период. Истина гласит, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, высокой нравственностью способен активно жить, успешно преодолевая различные трудности и достигая успехов в любой деятельности. Поэтому тренеров-преподавателей, как и родителей, волнуют вопросы воспитания здорового физически крепкого ребенка и развития в нем творческих способностей.

Концептуальной основой программы является совершенствование системы организации летнего отдыха, обеспечивающего

Основные принципы летней подготовки

1. Вариативность (изменчивость) тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.
2. Последовательное повышение интенсивности тренировочных нагрузок, в том числе и за счет определенного уменьшения объема.
3. Постоянность атлетической подготовки в ее различных видах с повышенным содержанием силовой работы с уменьшенным весом.
4. Акцент в технической подготовке на совершенствование скоростной техники.
5. Сочетание учебно-тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.
6. Непрерывность игровой подготовки на протяжении всего летнего цикла

Раздел 4. Целевая группа и механизм ее формирования

В реализации данной программы участвуют тренеры-преподаватели и обучающиеся групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства МУ СДЮСШОР № 2 г.Волгограда, проживающие на территории Центрального, Ворошиловского, Дзержинского, Краснооктябрьского, Тракторозаводского, Советского, Кировского, Красноармейского районов г. Волгограда, г.Волжского; г.Котельниково, г. Новоаннинск Волгоградской области.

Возраст спортсменов соответствует этапу спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки 1, 2 годов обучения – 8/10 лет;
- на тренировочном этапе 1 года обучения – 10/11 лет;
- на тренировочном этапе 2 года обучения – 11/12 лет;
- на тренировочном этапе 3 года обучения – 12/13 лет;
- на тренировочном этапе 4 года обучения – 13/14 лет;
- на тренировочном этапе 5 года обучения – 14/15 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства 1, 2 годов обучения – 15/17 лет.

Предполагается количественный охват участников программы – 115 человек. Все обучающиеся являются членами сборных команд Волгоградской области по баскетболу в своей возрастной группе.

Предполагаемые сроки и место реализации программы

Программа реализуется в течение третьей и четвертой смен летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

Продолжительность третьей смены лагеря - с 15 июля по 6 августа; четвертой смены с 9 по 29 августа 2016 года.

Место реализации программы – Детский оздоровительный лагерь «Солнечный», который расположился в сорока километрах от города Камышина Волгоградской области на берегу живописной реки Иловли.

В настоящее время это один из немногих летних оздоровительных лагерей, где имеется три игровые спортивные площадки с современным резиновым покрытием, баскетбольными фермами, щитами и кольцами. На баскетбольной площадке есть разметка площадки, соответствующая современным Официальным правилам игры в баскетбол. На стадионе расположены беговые дорожки с резиновым покрытием 220 метров и прыжковая яма с песком.

В лагере также есть открытый бассейн с циркуляционной системой воды 9 x 13 метров.

Раздел 5. Механизм реализации и кадровое обеспечение программы

Для выполнения задач, поставленных в период летней спортивно-оздоровительной работы, используются следующие **формы проведения занятий**: – групповые тренировочные занятия и теоретические занятия; контрольное тестирование; восстановительные мероприятия (воздушные, солнечные ванны, купание в бассейне, сауна); индивидуальные и групповые психологические тренинги; спортивно-массовые мероприятия; досуговая деятельность.

Реализация данной Программы является важным фактором воспитательной работы, который позволяет оздоравливая организм юных спортсменов, не прерывать тренировочный процесс.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительном лагере состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её используя не только тренировочные занятия, но и свободное время.

В процессе проведения воспитательной работы тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие), используя для этого следующие *воспитательные средства*:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

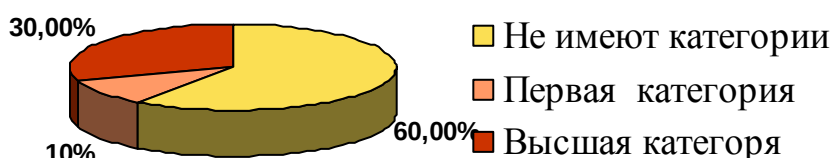
Кроме воспитания у игроков понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на площадке и вне её. Тренер формирует у юных спортсменов должное отношение к запрещенным приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное

поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями тренер настраивает игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. В данном случае соревнования являются средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

В учреждении работают 20 человек тренеров-преподавателей. 15 человек – штатных тренеров-преподавателей и 5 человек, работающих на правах внешнего и внутреннего совместительства. Из них 19 человек имеют высшее профессиональное образование, 1 человек имеет средне-специальное образование.

Имеют квалификационную категорию:

- высшую – 6 человек;
- первую – 2 человека;
- не имеют категории – 12 человек.



В школе работают педагоги, имеющие

Почетные звания:

- «Заслуженный тренер России»- 1 человек;
- «Отличник физической культуры РФ»- 1 человек;
- «Почётный работник общего образования РФ» – 1 человека;
- «За заслуги в развитии физической культуры и спорта» - 3 человека.

Имеют звания:

- «Мастер спорт России» - 3 человека;
- «Мастер спорта СССР» - 3 человека;
- «Мастер спорта международного класса» - 1 человек.

Стаж работы:

- свыше 25 лет – 12 чел;
- свыше 10 лет – 6 чел;
- до 10 лет – 12 чел.

Возраст:

- 22-30 лет – 2 чел.;
- 31-40 лет – 8 чел.;
- 41-50 лет – 5 чел;
- 51-55 лет – 4 чел.;
- 55 и более – 1 чел.

Техника безопасности при организации массовых мероприятий:

Проводятся инструктажи по технике безопасности с обучающимися согласно инструкциям:

- инструкция № 1 (*вводный инструктаж*);
- инструкция № 2 (*инструктаж на рабочем месте*);
- инструкция № 3 (*пожарная безопасность*);
- инструкция № 4 (*по правилам электробезопасности*);
- инструкция № 5 (*для учащихся, направляемых в спортивно-оздоровительный лагерь*);
- инструкция № 6 (*по правилам безопасного поведения на воде*);
- инструкция № 7 (*по правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте*);
- инструкция № 8 (*по правилам безопасного поведения при транспортировке учащихся*);
- инструкция № 9 (*по профилактике негативных ситуаций*);
- инструкция № 11 (*по правилам поведения в экстремальных ситуациях*);
- инструкция № 12 (*по правилам безопасности при обнаружении снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов*);
- инструкция № 14 (*о мерах безопасности при обращении с петардами, взрывпакетами, ракетами и другими видами пиротехники*);
- инструкция № 15 (*о мерах безопасности при проведении прогулок, экскурсий, выездах на соревнования и учебно-тренировочные сборы*);
- инструкция № 16 (*по технике безопасности в тренажерном зале*).

Оздоровительно-досуговый блок:

Работа по созданию коллектива:

- открытие лагеря;
- сборы совета лагеря, работа совета самоуправления лагеря;
- коллективно-творческая деятельность (далее - КТД);
- линейки;
- беседы;
- закрытие лагеря.

Отрядные дни

Отрядные дни являются самостоятельным компонентом смены. В программу отрядного дня могут быть включены следующие мероприятия:

- мероприятия по сплочению внутриотрядного коллектива;
- организационные мероприятия внутри отряда;
- игры и конкурсы.

В целом, день посвящён активному отдыху детей, направлен на формирование положительного психологического климата внутри коллектива, а также на формирование положительной мотивации к дальнейшей работе по программе смены.

Система спортивных мероприятий

Система спортивных мероприятий – является комплексным компонентом программы смены, выступая как вспомогательный и самостоятельный элемент смены (**Приложение № 1**). Весь комплекс реализуется в направлении прерогативы здорового образа жизни и служит для развития физических способностей воспитанников, повышения уровня их подготовленности в избранном виде спорта (баскетбол).

Основные спортивные мероприятия:

- традиционный спортивный праздник, посвященный Дню физкультурника;
- спортивный праздник «День Нептуна»;
- спортивный фестиваль «О, спорт! Ты – мир!»;
- соревнования по стритболу и баскетболу;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Оздоровительные мероприятия

Основополагающими идеями в работе с юными баскетболистами в летнем лагере является сохранение и укрепление здоровья, поэтому в программу смены включены следующие мероприятия:

- утренняя гимнастика;
- закаливающие процедуры;
- принятие солнечных и воздушных ванн;
- организация купания;
- организация здорового питания;
- организация соревнований, матчевых встреч и других спортивно-массовых мероприятий.

На начальном и завершающем этапе реализации программы профильной смены проводится контрольное тестирование физического состояния воспитанников.

Общественно-полезная работа

С целью воспитания гуманистического отношения к окружающему миру, развития нравственно-этических качеств, в программу введены следующие мероприятия:

- уборка мест проживания в лагере;
- уборка территории лагеря.

Показатели эффективности программы

Основные показатели эффективности программы профильной смены спортивной направленности – это укрепление физического и психологического здоровья юного спортсмена и формирование благоприятного климата в коллективе.

Индикаторами программы являются также повышение уровня общей и специальной физической подготовки, технико-тактического мастерства обучающихся, развитие их творческих способностей, вовлечение их в общественно-полезную деятельность, формирование осознанной необходимости заниматься баскетболом.

К показателям эффективности программы относятся изменение внутренних критериев самооценки подростка к его положению в коллективе и команде, формирование его способностей к противодействию негативному внешнему влиянию.

Распорядок дня

№ п/п	Наименование	Время
1	Подъем и уборка постелей	7.00-7.10
2	Утренний туалет	7.00-7.30
3	Утренняя зарядка	7.30-8.30
4	Завтрак	9.00-9.30
5	Учебно-тренировочные занятия	10.30-12.00
6	Оздоровительные процедуры (воздушные, солнечные ванны, купание).	12.00-13.30
7	Обед	13.30-14.00
8	Послеобеденный отдых	14.00-15.30
9	Учебно-тренировочные занятия	16.00-18.30
10	Ужин	19.00-20.00
11	Спортивно-массовые, досуговые мероприятия.	20.00-22.00
12	Вечерний туалет	22.00-22.30
13	Отбой	22.30

Диагностика

Результативности программы осуществляется методами наблюдения, анкетирования и тестирования (соревнования, конкурсы, эстафеты).

Все достижения воспитанников заносятся в зачетный лист, на основании которого в конце лагерной смены выдается сертификат соответствия прохождения летней учебной программы.

В начале и в конце профильной смены тренером-преподавателем выявляются исходные показатели физического и технического состояния спортсменов и на основе этого устанавливаются задачи на год.

Прогнозируемый результат

- улучшение самочувствия и здоровья занимающихся;
- повышение спортивного мастерства;
- стабилизация отношений в среде коллектива, устранение негативных проявлений, искоренение вредных привычек;
- создание атмосферы сотрудничества и взаимопонимания.

Раздел 6. Предполагаемые конечные результаты реализации программы

Обучающийся после освоения программы будет знать:

1. Правила игры в баскетбол и стритбол.
2. Правила поведения на открытых игровых площадках.
3. Технику владения мячом, основные приемы перемещения.
4. Тактические действия во время проведения соревновательных игр.
5. Основы проведения разминки во время тренировочного занятия.

Будет уметь:

1. Правильно владеть мячом, передвигаться и перемещаться по площадке во время игры.
2. Применять в игре все элементы техники и тактики защиты, техники и тактики нападения.
3. Уважительно относиться к товарищам по команде, соперникам, судьям и зрителям.
4. Проявлять волю и выдержку в сложных, экстремальных игровых ситуациях.

Критерии оценки выполнения программы:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности спортсменов;
 - уровень освоения основ техники баскетбола, навыков гигиены и самоконтроля;
 - состояние здоровья, уровень физического развития;
 - динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
 - освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
 - уровень физического развития и функционального состояния спортсменов;
 - выполнение спортсменом объемов тренировочных нагрузок;
- После каждой профильной смены спортсмены сдают предусмотренные программой контрольные нормативы (**Приложение 2**).

Раздел 7. Примерный план последствий по окончании срока реализации программы

По окончании срока реализации программы планируется выступление спортсменов в соревнованиях, матчевых встречах и официальных соревнованиях первенства России, проводимых Российской Федерацией Баскетбола по четырем возрастным группам (2003, 2002, 2001, 2000 годов рождения).

Соревнования проводятся в три этапа: зональный, полуфинальный, финальный. К каждому этапу запланировано участие сборных команд во всероссийских соревнованиях и матчевых встречах.

Условия, необходимые для реализации программы, предъявляемые к организации отдыха и оздоровления детей

Для успешной реализации программы специализированной областной профильной смены, необходимы условия, предъявляемые к организации отдыха и оздоровления детей.

Для качественного осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо наличие трех игровых спортивных площадок с современным резиновым покрытием, баскетбольными фермами, щитами и кольцами. На баскетбольной площадке должна быть разметка, соответствующая современным Официальным правилам игры в баскетбол. Покрытие беговых дорожек, расположенных на стадионе, должно быть без повреждений. Песок в прыжковой яме должен быть чистый, без примесей.

В лагере также есть открытый бассейн с циркуляционной системой воды 9 x 13 метров.

Раздел 8. Динамика развития программы в течение последних лет

Краткосрочная перспектива	1. Обеспечение полноценного отдыха наиболее перспективных обучающихся МУ СДЮСШОР № 2 в период летний период предыгрового сезона. 2. Мониторинг результативности участия обучающихся в официальных соревнованиях первенства России по баскетболу. 3. Формирование сборных команд девушек и юношей Волгоградской области по возрастам.
Среднесрочная перспектива	1. Развитие и совершенствование программы областной профильного лагеря и смены. 2. Формирование постоянного состава членов сборных команд Волгоградской области. 3. Разработка новых методических пособий.
Долгосрочная перспектива	1. Расширение количества участников соревнований по баскетболу в Волгоградской области и России. 2. Привлечение новых партнеров для организации тренировочного процесса лагеря. 3. Создание эффективной системы работы с наиболее перспективными и способными детьми в г. Волгограде.

Показатели, по которым оцениваются результаты реализации программы в течение

Наименование программы и год реализации	Показатели результативности программ
1. Программа специализированной областной профильной смены для воспитанников спортивных школ «Олимпийская смена» в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования детей Специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва № 2 Центрального района г. Волгограда, срок реализации с 15.07 по 06.08 и с 09.08 по 29.08.2014 г. Номинация - Программа спортивно-оздоровительных смен (лагерей) «Команда 2018»	1. 3 место в XXII Кубке России по мини-баскетболу среди команд девушек 2002/2003 г.р., г. Анапа 19-25.09.2014г. 2. 3 место в XXII Кубке России по мини-баскетболу среди команд девушек 2004 г.р., г. Анапа 19-25.09.2014г. 3. 1 место в Чемпионате Волгограда по баскетболу среди женских команд, г. Волгоград, 19.10. – 25.11.2014г. 4. 1 место в XIII Открытом всероссийском турнире по баскетболу, посвященного памяти

	ЗТР Л. А. Козловской среди команд девушек 2001 г.р., г.Волгоград, 02-24.12.2014г. 5. 2 место во всероссийском турнире по баскетболу на призы Олимпийской Чемпионки Елены Швайбович среди команд девушек 2003г.р., г.Ростов-на-Дону, 26-30.03.2015г. 6. 3 место в Спартакиаде Волгоградской области по баскетболу среди команд девушек 200/2001 г.р., г. Волгоград, 20-22.04.2015г. 7. 1 место в 42-м всероссийском фестивале по мини-баскетболу среди команд девушек 2003г.р., г. Анапа, 05.06-11.06.2015г. 8. 1 место в первенстве России по мини-баскетболу FAN-SPORT среди команд девушек 2003г.р., г. Анапа, 05.06-11.06.2015г.
--	--

Раздел 9. Особая информация (список литературы, публикации)

- 1) Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. – М. Гранд-Фаир, 1997. – 224 с. (Спорт).
- 2) Определение спортивной пригодности детей и подростков: Биологические и психолого-педагогические аспекты. /Л.А. Семенов.- Изд-во «Советский спорт», Москва, 2005.
- 3) Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. Методические рекомендации, утвержденные Госкомсанэпиднадзором РФ 17.03.1996г. № 01-19/31-17. –М.: ТЦ Сфера, 2005.
- 4) Профилактика травматизма у баскетболистов. /Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов. – Москва, 2005.
- 5) Прыжковые упражнения для баскетболистов. Методическое пособие для тренеров ДЮСШ по баскетболу, а также специалистов в области физической культуры и спорта. /Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов. – Москва, 2006.
- 6) Развитие скоростных способностей у баскетболистов. Методические рекомендации. /Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов. – Москва, 2007.
- 7) Костикова Л. В. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2002, (Азбука спорта). Спортивные игры. Техника и тактика обучения: Учебник.

- 8) Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол/И.В. Лосева, В.В. Баринов. – Москва, 2015.
- 9) Методические разработки педагогов МУ СДЮСШОР № 2, опубликованные на официальном сайте учреждения:
<http://vlgsdushor2.narod.ru/>

Раздел 10. Перечень имеющегося материально-технического обеспечения программы

№ п/п	Наименование инвентаря, оборудования	Количество шт.
1	Мяч баскетбольный Spalding TF – 150 № 5	15 шт.
2	Мяч баскетбольный № 3 TORRES	9 шт.
3	Мяч баскетбольный Spalding TF – 150 № 6	15 шт.
4	Мяч баскетбольный Spalding TF – 500 № 6	5 шт.
6	Конус с отверстиями	20 шт.
7	Штанга (для конуса с отверстиями)	10 шт.
8	Лестница для тренировок 9 м.	1 шт.
9	Медбол 3 кг. Торрес	5 шт.
10	Медбол 4 кг. Торрес	5 шт.
11	Медбол 5 кг. Торрес	5 шт.
12	Обруч алюминиевый диаметром 900 мм.	4 шт.
13	Сетка баскетбольная	6
14	Теннисный мяч	10
15	Скакалки гимнастические	20
16	Эспандер	5
17	Утяжелители наручные	5 пар
18	Мяч футбольный	1 шт.
19	Мяч волейбольный	1 шт.
20	Легкоатлетические барьеры	10 шт.

Смета расходов

Наименование статьи	Привлеченные средства родителей	Средства бюджета Волгоградской обл.	Всего	Источник финансирования
1. Приобретение путевок в ДОЛ «Солнечный» Камышинского района г.Волгограда в третью смену.	30%	70%	100%	Привлеченные средства родителей и комитет молодежной

				политики Волгоград- ской области
2. Приобретение путевок в ДОЛ «Солнечный» Камышинского района г.Волгограда в четвертую смену.	30%	70%	100%	Привлечен- ные средства родителей комитет молодежной политики Волгоград- ской области
Итого:	30%	70%	100%	

Приложение 1

ПОДПРОГРАММА БАСКЕТБОЛ **(объединение по интересам)**

Пояснительная записка

Основная идея подпрограммы – реализация тренировочного процесса на этапе летней подготовки, конечной целью которой является совершенствование спортивного мастерства в избранном виде спорта - баскетболе.

Выполнение задач, поставленных перед спортсменами, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; прохождение инструкторской и судейской практики.

Программа реализуется исходя из специфики баскетбола, функций, задач, уровня подготовленности занимающихся и рассчитана для работы в летнем спортивно-оздоровительном лагере.

Цель курса

1. Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.
2. Организация активного отдыха юных спортсменов средствами физического воспитания, участия в спортивно-массовых мероприятиях.

Задачи курса

- а) всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- б) воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- в) обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- г) привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Учебный план курса

для групп начальной подготовки 1-2 годов обучения

Виды подготовки	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	1	1
2. Общая физическая подготовка	13	13
3. Специальная физическая подготовка	6	6

4. Техническая подготовка	10	10
5. Тактическая подготовка	4	4
6. Интегральная подготовка	2	2
7. Контрольные нормативы	2	2
Всего часов	37	37

для тренировочных групп 1 -2 годов обучения

Виды подготовки	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	2	2
2. Общая физическая подготовка	13	13
3. Специальная физическая подготовка	8	8
4. Техническая подготовка	14	14
5. Тактическая подготовка	6	6
6. Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	6	6
7. Контрольные нормативы	2	2
8. Инструкторская и судейская практика	2	2
Всего часов	53	53

для тренировочных групп 3 -5 годов обучения

Виды подготовки	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	3	3
2. Общая физическая подготовка	8	8
3. Специальная физическая подготовка	13	13
4. Техническая подготовка	16	16
5. Тактическая подготовка	13	13
6. Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	19	19
7. Контрольные нормативы	3	3
8. Инструкторская и судейская практика	3	3
Всего часов	78	78

для групп совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

Виды подготовки	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	4	4
2. Общая физическая подготовка	8	8
3. Специальная физическая подготовка	13	13
4. Техническая подготовка	22	22

5. Тактическая подготовка	28	28
6. Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	24	24
7. Контрольные нормативы	3	3
8. Инструкторская и судейская практика	3	3
Всего часов	105	105

для групп спортивного совершенствования 2 годов обучения

Виды подготовки	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	4	4
2. Общая физическая подготовка	16	16
3. Специальная физическая подготовка	16	16
4. Техническая подготовка	25	25
5. Тактическая подготовка	27	27
6. Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	27	27
7. Контрольные нормативы	3	3
8. Инструкторская и судейская практика	3	3
Всего часов	121	121

Содержание курса

1. Общая физическая подготовка

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом обучающихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях,

подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

5. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3х10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Упражнения с теннисными мячами. Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающиеся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

Дриблинг (ведение мяча)

Передвижение с ведением мяча:

- свободный дриблинг (без каких-либо ограничений);
- дриблинг на месте;
- начало и конец дриблинга;
- дриблинг в движении;
- дриблинг со сменой рук;
- дриблинг со сменой направления, скорости перемещения, частоты ведения мяча.
- защита мяча от соперника во время ведения мяча;
- изучение различных переводов мяча (перед собой, за спиной, поворотом, под ногами и т. п.).

Броски мяча

Выполнения бросков мяча:

- свободный бросок;
- бросок двумя руками (от груди и от головы);
- бросок одной рукой;
- бросок в движении;
- бросок с прыжком и в прыжке;
- разновидность бросков (крюком, с подкруткой, с разворота, снизу и т.д.).

Передача и ловля мяча

Обучение передач мяча неотрывно связано с обучением его ловли:

- свободный пас и ловля (любым способом);
- передача и ловля мяча на месте (в стенку, в парах, в тройках);
- передача мяча двумя руками (от груди, и из-за головы);
- передача одной рукой (различными способами);
- передача мяча в движении;
- передача мяча в прыжке;
- передача мяча в одно касание.

Интегральная подготовка

Комплексные упражнения на дриблинг, передачу, ловлю мяча и броски:

- дриблинг и передача на месте и в движении (в парах, в тройках);
- передача мяча и броски (в парах, в тройках);
- передача, дриблинг и броски (используя весь технический арсенал);
- игра в волейбол;
- игра в футбол по упрощенным правилам;
- настольный теннис.

Тактика игры в защите и нападении

Действия игрока в защите:

- защита мяча от соперника при владении мячом (во время дриблинга);
- расположение защитника перед нападающим;
- действия против игрока, владеющего мячом;
- прессинг против игрока по всей площадке;
- помощь партнеру против соперника;
- действия в защите 1х1 и 1х2;
- действия в защите 2х2 и 2х3.

Действия игрока в нападении:

- освобождение от опеки соперника;
- обманные движения, финты;
- нападение 1х1;
- нападение 1х2, 2х1, 3х2, 3х3.

Игра

Двусторонняя игра по правилам баскетбола

- изучение жестов наблюдателей (судьи);
- судейство игры.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями

Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- 2.Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- 3.Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Приложение 2

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Мальчики 8-9 лет	Мальчики 10-11 лет	Девочки 8-9 лет	Девочки 10-11 лет
Быстрота	Бег 20м. (не более 4,5 сек.)	Бег 20м. (не более 4,3 сек.)	Бег 20м. (не более 4,7 сек.)	Бег 20м. (не более 4,5 сек.)
	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 11,0 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 11,0 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 11,4 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 11,4 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130м.)	Прыжок в длину с места (не менее 130м.)	Прыжок в длину с места (не менее 115м.)	Прыжок в длину с места (не менее 115м.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 23 см.)

НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши 11-13 лет	Юноши 14-16 лет	Девушки 11-13 лет	Девушки 14-16 лет
Быстрота	Бег 20м. (не более 4,0 сек.)	Бег 20м. (не более 3,8 сек.)	Бег 20м. (не более 4,3 сек.)	Бег 20м. (не более 4,1 сек.)
	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 10,0 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 9,8 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 10,7 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 10,5 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180м.)	Прыжок в длину с места (не менее 185м.)	Прыжок в длину с места (не менее 160м.)	Прыжок в длину с места (не менее 165м.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 33 см.)
Выносливость	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 183м.)	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 190м.)	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 168м.)	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 175м.)
	Бег 600 м. (не более 1мин.55сек.)	Бег 600 м. (не более 1мин.53сек.)	Бег 600 м. (не более 2мин.10сек.)	Бег 600 м. (не более 1мин.55сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши 16-17 лет	Юноши 17-18 лет	Девушки 16-17 лет	Девушки 17-18 лет
Быстрота	Бег 20м. (не более 3,5 сек.)	Бег 20м. (не более 3,3сек.)	Бег 20м. (не более 3,8 сек.)	Бег 20м. (не более 3,6 сек.)
	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 8,6 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 8,4 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 9,4 сек.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 9,2 сек.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225м.)	Прыжок в длину с места (не менее 227 м.)	Прыжок в длину с места (не менее 215м.)	Прыжок в длину с места (не менее 217 м.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45см.)
Выносливость	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 244м.)	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 248 м.)	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 216м.)	Челночный без 40 сек. на 28м. (не менее 220м.)
	Бег 600 м. (не более 1мин.28сек.)	Бег 600 м. (не более 1,25 сек.)	Бег 600 м. (не более 1мин. 33сек.)	Бег 600 м. (не более 1,30 сек.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд			