

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Академия первых»

ПРИНЯТА

педагогическим советом
ГБОУ «Академия первых»
Протокол от 13.03.2024 № 2

СОГЛАСОВАНО

на заседании экспертного совета
ГБОУ «Академия первых»
Протокол от 15.12.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ «Академия первых»
от 14.03.2024 № 51



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12 -15 лет
Срок реализации программы: 36 часов

Составитель программы:
Шляпников Алексей
Николаевич, педагог
дополнительного
образования.

Пермь
2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы: настоящая программа «Баскетбол» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, относящейся к базовому уровню реализации.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей зрелищностью и наличием большого количества технико-тактических приемов. Высокая динамичность и эмоциональность игры, использование индивидуальных качеств спортсмена и его умение работать в команде делает баскетбол одним из самых эффективных видов спорта для всестороннего развития человека.

В системе физического воспитания он приобрел такую популярность в связи с доступностью игры и благоприятным воздействием на организм человека в целом.

Спектр движений, который баскетболисты выполняют во время игры, обширен: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Они способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Занятия баскетболом помогают формировать целеустремленность, смелость, решительность и уверенность в себе.

Эффективность педагогического процесса зависит от того, насколько грамотно осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей, девушек.

Актуальность программы: программа позволяет каждому участнику развить его физические способности и качества личности, создает условия

для профессионального самоопределения. Программа создает условия для выявления перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах. Кроме физического и личностного развития программа предусматривает тесную связь с общеобразовательными предметами и предоставляет возможность ознакомления с анатомией и физиологией человека, химическими процессами, происходящими в теле, историей физкультуры и спорта. Важным социальным эффектом программы является воспитание здорового поколения за счет мотивации к здоровому образу жизни, приобщению к актуальным морально-нравственным ценностям физкультуры и спорта.

Программа составлена с ориентацией на использование потенциала баскетбола, как спортивного достояния России с целью приобщения школьников к изучению баскетбола (исторического, культурного, социального компонента).

Педагогическая целесообразность: в рамках программы «Баскетбол» обучающиеся получают возможность пройти уникальную диагностику, оценить уровень своих способностей и поработать под руководством профессионалов высокого уровня.

Применяемая сегодня система отбора детей для занятий баскетболом значительно устарела и требует модернизации. Наша интенсивная программа «Баскетбол» ориентирована, в первую очередь, на совершенствование научно-методического, методологического, организационного, правового, кадрового, материально-технического и иного обеспечения системы отбора. Подготовка и мониторинг спортивного резерва осуществляется через реализацию инновационных проектов.

Отличительная особенность данной программы: направленность на выявление и поддержку развития одаренных детей в рамках интенсивного краткосрочного курса. Выявление и развитие одаренности предполагает разносторонний поход к талантам ребенка, а ограниченный по времени курс подталкивает к активному насыщению программы различными видами

активности для выявления и разностороннего развития внутреннего потенциала учащихся.

Рассматривая подготовку лиц, проходящих спортивную подготовку, как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов. В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки по баскетболу необходимо рассматривать: общую физическую подготовку, теоретическую подготовку и специальную физическую подготовку.

В основе программы лежит тренировочный план. Тренировочный план рассчитан на детей различной подготовки и направлен на совершенствование личной техники, физической, тактической и теоретической подготовки. На каждом этапе даются углубленные знания для заинтересованности и более эффективной работы в виде спорта Баскетбол, достижения высоких результатов.

Новизна программы: по сравнению с типовой долгосрочной программой в нее внесены изменения по организации занятий с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей учащихся. Главное отличие учебного плана состоит в изменении соотношения общефизической, специальной физической и теоретической подготовки. Сочетание этих трех направлений программы позволяет варьировать различные виды физической и умственной активности, что способствует наиболее эффективной организации работы учащихся в течение дня.

Целью реализации настоящей дополнительной общеразвивающей программы является формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, воспитание потребности в саморазвитии, организации здорового образа жизни за счет приобщения к физической культуре.

Программа направлена на:

- выявление и поддержку одаренных детей в области физической культуры и спорта, в частности, баскетбола;
- мотивацию одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в частности, по баскетболу;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь, в баскетболе;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи реализации программы разделяются в соответствии с кругом решаемых вопросов.

Обучающие задачи:

- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- формирование знаний об истории развития и современности баскетбола;
- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по баскетболу;
- знакомство с основами самоподготовки, направленными на саморазвитие физических и морально волевых качеств (приёмы и методы контроля физической нагрузки на тренировках, принципы правильного питания, организация режима).

Развивающие задачи:

- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по баскетболу;
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выявление и поддержка талантливых обучающихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные задачи:

- создание условий для личностного развития обучающихся;
- способствование формированию ценностных ориентиров, личностных качеств (целеустремленность, дружелюбие, ответственность);
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- формирование позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- прививание навыков коммуникации и организации работы в коллективе.
- развитие мотивации личности к здоровому образу жизни;

Адресат программы: программа «Баскетбол» предназначена для детей 12-15 лет. Отбор на программу осуществляется на основании рекомендательного письма Краевой общественной организации «Федерация баскетбола Пермского края».

Срок реализации программы: 36 академических часов (теоретическая подготовка, практические занятия, тренировки). Программа предполагает интенсивный способ ее реализации за одну неделю.

Форма обучения: очная

Форма и режим занятий: программа реализуется в течение 6 учебных дней, в соответствии с календарным графиком учреждения. На один учебный день выделяется 6 академических часов занятий. Программа реализуется с применением как индивидуальной, так и групповой формы работы.

Состав объединения обучающихся: 15-20 человек в группе.

Ожидаемые результаты обучения и способы определения их результативности:

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» обучающийся должен **знать**:

- историю развития баскетбола в России и за рубежом;
правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования;
- алгоритмы выполнения упражнений;
- теоретические основы по физическому воспитанию; спортивную терминологию;

В результате освоения курса обучающийся должен **уметь**:

- организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни.
- правильно выполнять входящие в программу упражнения и техники ОФП и игры в баскетбол.

Ключевым компонентом образовательной программы являются тренировки. Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля.

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Ожидаемый результат по обучающему компоненту программы:

Обучающийся овладеет основной терминологией по физическому воспитанию и спорту, основными принципами здорового образа жизни (сформирует научно-обоснованное представление о ЗОЖ), ознакомится с историей развития спорта через призму игрового вида спорта Баскетбол, освоит основные принципы спортивной игры.

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы:

Обучающийся продемонстрирует развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы:

Обучающийся сможет продемонстрировать целеустремленность, ответственность за результат учебы и тренировок, дружелюбие в ходе учебного процесса, готовность к систематическим занятиям спорта и ведению здорового образа жизни.

Способы определения результативности

- педагогическое наблюдение;
- изучение активности и результативности обучающихся на занятиях;
- сдача нормативов курса (подразумевает зачетные требования для группы закончивших интенсивное обучение на курсе базовой подготовки и включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, сдачу итогового контроля по теории);
- ведение журнала учета.

Формы подведения итогов реализации программы: мониторинг результатов освоения программы осуществляется путем интегральной оценки, которая складывается, как среднее арифметическое общих оценок за тестирование «Физические качества», «Технические навыки», «Игровые способности» (Приложение 1).

При соответствующих условиях и возможностях осуществляется проведение исследования эмоционально-мотивационной сферы (психологическая выносливость) участников, получивших высокую интегральную оценку.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка.	18	2	16	Тестирование
2	Общая физическая подготовка.	6	2	4	Тестирование
3	Теоретические основы физической культуры и спорта.	6	6	0	
4	Психология и педагогика	6	3	3	Тестирование
	Итого	36	13	23	

Для эффективности и безопасности образовательного процесса, путем сочетания физической активности и интеллектуальной нагрузки темы в ходе реализации учебного плана будут изучаться не последовательно, а параллельно.

Распределение учебной нагрузки:

№	Тема занятия	Часов в день	Всего за смену
1	Специальная физическая подготовка.	3	18
2	Общая физическая подготовка.	1	6
3	Теоретические основы физической культуры и спорта.	1	6
4	Психология и педагогика	1	6
	Итого часов	6	36

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Специальная физическая подготовка. (18 часов)

Теория: Понятие о специальной физической подготовке. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.

Практика: Баскетбол игровой: мышление, тактика, основы игры. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Устойчивость (баланс, равновесие). Маневренность. Своевременность. Выносливость. Координация. Запрещенные приемы. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.

Тема 2. Общая физическая подготовка. (6 часов)

Теория: Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Физические качества и их воспитание.

Практика: Упражнения для развития основных физических качеств. Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков: - Бег, ходьба, прыжки. Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения для самоподготовки, гимнастика.

Тема 3. Теоретические основы физкультуры и спорта. (6 часов)

Теория: История развития баскетбол, баскетбол сегодня. Правила игры в баскетбол. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Спортивное питание. Распорядок дня. Основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения.

Тема 4. Психология и педагогика (6 часов)

Теория: Основы мотивации, психологическая подготовка спортсмена. Внимание и самоконтроль в игре, бессловесное общение. Развитие временной перспективы и способности к целеполаганию.

Практика: Коммуникативные игры на знакомство. Игры на креативное мышление. Тренинг на развитие мотивации, сплочения коллектива, умения общаться и взаимодействовать в команде.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Месяц, число и время проведения занятий определяются конкретным периодом организации и проведения образовательных смен (периодов реализации образовательной программы) Месяц, число и время проведения занятий определяются конкретным периодом организации и проведения образовательных смен (периодов реализации образовательной программы)				6 в том числе:			Тестирование
1.1.				Тренировка	1	Упражнения для развития основных физических качеств.	Спортивный зал	
1.2.				Тренировка	3	Баскетбол игровой: мышление, тактика, основы игры.	Спортивный зал	
1.3.				Беседа	1	История и развитие баскетбола в России, баскетбол сегодня.	Аудитория	
1.4.				Практика	1	Коммуникативные игры на знакомство.	Аудитория	
2.							6 в том числе:	
2.1.			Беседа	1	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.	Аудитория		

2.2		Беседа	1	Понятие об специальной физической подготовке. Соблюдение правил техники безопасности в зале.	Аудитория	
2.3		Тренировка	2	Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки.	Спортивный зал	
2.4.		Беседа	1	Правила игры в баскетбол	Аудитория	
2.5.		Практика	1	Игры на креативное мышление.	Аудитория	
3.			6 в том числе:			Тестирование
3.1.		Беседа	1	Характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Воспитание физических качеств.	Аудитория	
3.2.		Тренировка	3	Техника игры в баскетбол. Устойчивость (баланс, равновесие). Маневренность. Выносливость. Координация.	Спортивный зал	
3.3.		Беседа	1	Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни.	Аудитория	
3.4.		Беседа	1	Основы мотивации, психологическая подготовка спортсмена.	Аудитория	
4.			6 в том числе:			Тестирование

4.1.		Тренировка	1	Упражнения для развития и совершенствования простых двигательных навыков: - Бег, ходьба, прыжки.	Спортивный зал	
4.2.		Беседа	1	Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе.		
4.3.		Тренировка	2	Техника игры в баскетбол. Правила проведения болевых приемов. Запрещенные приемы.	Спортивный зал	
4.4.		Беседа	1	Спортивное питание. Распорядок дня.	Аудитория	
4.5.		Практика	1	Тренинг на развитие мотивации, сплочения коллектива, умения общаться и взаимодействовать	Аудитория	
5.			6 в том числе:			Тестирование
5.1.		Тренировка	1	Общеразвивающие упражнения: махи руками и ногами, наклоны, вращения.	Спортивный зал	
5.2.		Тренировка	3	Отработка навыков игры в баскетбол. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.	Спортивный зал	
5.3.		Беседа	1	Основы личной гигиены спортсмена.	Аудитория	
5.4.	Беседа	1	Внимание и самоконтроль в игре, бессловесное общение.	Аудитория		

6.			6 в том числе:			Тестирование
6.1.		Тренировка	1	Общеразвивающие упражнения для самоподготовки, гимнастика.	Спортивный зал	
6.2.		Тренировка	3	Игровой баскетбол.	Спортивный зал	
6.3.		Беседа	1	Причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения.	Аудитория	
6.4.		Беседа	1	Развитие временной перспективы и способности к целеполаганию.	Аудитория	

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Материально-технические условия реализации программ

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Оборудование
Аудитория	Лекция, беседа, практика.	Компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска, мел.
Спортивный зал	Тренировка.	Спортивный инвентарь.

Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

5.2 Учебно-методическое обеспечение программы

Общеразвивающая программа содержит теоретическую и практическую подготовку, большее количество времени уделяется практической деятельности (тренировкам).

В процессе обучения используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), метод сопряженных воздействий, метод срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в регламентированных условиях. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой. Основу соревновательного метода составляет специально организованная соревновательная деятельность.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований к порядку проведения занятий и адаптирована к возрастным особенностям обучающихся.

5.3 Список источников и литературы

Основная литература:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советскийспорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия.2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970. 9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М.2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М.АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ.2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянськашкола, 1989

Протокол тестирования участника программы
«Баскетбол»

Фамилия, Имя _____

Пол _____

Возраст _____

Рост _____ Вес _____

Стаж занятий спортом _____

Таблица оценки игровых способностей.

№		Общая оценка (баллы)
1.	Физические качества	
2.	Технические навыки	
3.	Игровые способности	
	Сумма баллов	
	Интегральная оценка (средний балл) (дробное значения округляется до большого целого)	

Описание результатов исследования «Психологическая
выносливость»:

Тестирование физических качеств.

Выполнение тестовых упражнений. За результаты тестов начисляются

баллы и определяется оценка, как средний балл всех тестов.

Тестовые упражнения.

Тестовое упражнение	Тестируемое качество
Спринт половина площадки (14 метров)	«Быстрота»
Перемещение по периметру 3-х сек. зоны	«Проворность»
Прыжок в длину с места (по правилам ГТО)	«Мощность»
Броски на дальность медбола 3кг (м), 2кг(д)	«Мощность»
Подтягивания (по правилам ГТО) (мальчики)	«Силовая выносливость»
Отжимания (по правилам ГТО) (девочки)	«Силовая выносливость»
Челночный бег 10 площадок	«Скоростная выносливость»

Правила выполнения тестовых упражнений (тестов).

- **«Быстрота».**

Спринт половина площадки от лицевой линии до центральной.

Старт без сигнала судьи (отчет времени начинается по первому движению).

Допускается две попытки (зачет по лучшему времени).

- **Проворность (agility).**

Перемещение по внешнему периметру 3-х секундной зоны за минимально короткое время, меняя способы перемещения на каждой прямой. Игрок стартует от лицевой линии способом «Спиной вперед», меняет движение на перемещение в защитной стойке «Лицом внутрь» периметра, далее меняет движение на перемещение «Лицом вперед», далее движется в защитной стойке «Спиной к периметру» и, замкнув периметр, возвращается к месту старта в обратной последовательности.

- **Скоростно-силовые способности.**

Броски на дальность медбола весом 3кг(мальчики); 2кг(девочки) левой и правой рукой, двумя руками: от груди, от головы.

Итоговым результатом является сумма результатов в сантиметрах всех бросков.

Прыжок в длину с места (по правилам ГТО).

- ***Силовая выносливость.***

Подтягивания (по правилам ГТО);

Отжимания (по правилам ГТО).

- ***Скоростная выносливость.***

Челночный бег от лицевой до лицевой линии 10 площадок.

Индивидуальный протокол тестирование физических качеств.

Оценка «Игровые способности».

В течении смены в рамках оценки «Игровых способностей» исходя из условий и возможностей организации смены мы выбираем один или несколько вариантов: «Экспертная оценка», «Состязания в игре 1x1», «Состязания в игре 2x2». В случае применения нескольких вариантов в общую оценку включаем среднее арифметическое количество баллов, полученных в каждом варианте.

Экспертная оценка игровых способностей.

Оценка проводится экспертной комиссией на основании наблюдений и(или)просмотре видеозаписи за действиями игрока в тренировочном и соревновательном процессе.

Оценка за блок формируется путем вычисления среднего арифметического суммарных оценок каждого эксперта.

Оценка за критерий по пятибалльной шкале. Максимальная оценка до 30 баллов.

Протокол экспертной оценки игровых способностей игрока в баскетбол.

Критерий		Оценка эксперта		
		1	2	3
1	Знание базовых основы тактических действий			
2	Осмысленность действий			
3	Способность решать не стандартные задачи			
4	Способность адекватно мыслить под давлением			
5	Способность понимать указания и следовать им			
6	Способность воспринимать новые знания			
Оценка эксперта суммарная				
Экспертная оценка (средний балл)				

Состязание в игре «1x1».

Система проведения состязания определяется правилами, традиционными подходами к проведению аналогичных состязаний и количеством заявившихся участников.

Продолжительность отдельного матча до _____ очков(минут).

Состязание в игре «2x2».

На предварительном этапе все заявившиеся участники разбиваются на четверки «слепым жребием». В каждой из четверок проходят матчи «2x2» во всех возможных сочетаниях пар (3 матча). По итогам каждого матча каждый участник пары за победу получает одно очко, за поражение ноль очков, так же учитывается количество забитых очков. Два игрока набравшие наибольшее количество очков за победы (в случае равенства преимущество получает игрок с наилучшим балансом забитых и пропущенных очков) по итогам всех встреч проходят в следующий круг соревнований в «верхнюю часть» турнирной сетки. Игроки занявшие 3 и 4 места «опускаются в «нижнюю часть» турнирной сетки. При невозможности поделить участников на четверки, судейская коллегия определяет систему «приведения».

Продолжительность отдельного матча до _____ очков(минут).

**Таблица начисления баллов за занятое место в состязаниях «1х1»;
«2х2».**

Место	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Баллы	30	25	22	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Экспертная оценка технических навыков игрока в баскетбол.

Оценка проводится комиссией на основании наблюдений и(или) просмотревидеозаписи за действиями игрока в тренировочном процессе.

Оценка за блок («передача, ловля», «бросок», «ведение», «перемещения») формируется путем вычисления среднего арифметического суммарных оценоккаждого эксперта ответственного за данный блок.

Оценка за критерий по пятибалльной шкале. Максимальная оценка за блок до 30баллов.

Среднее арифметическое оценок за блоки составляет общую оценку.

«Ловля, Передача»

Критерий		ценка эксперта		
		1	2	3
1	Техника ловли			
2	Техника передачи одной («слабой») рукой			
3	Точность передачи одной («слабой») рукой			
4	Техника передачи двумя руками			
5	Точность передачи двумя руками			
Оценка эксперта суммарная				
Оценка за блок				

«Бросок»

Критерий		Оценка эксперта		
		1	2	3
1	Техника броска из-под кольца правой			
2	Техника броска из-под кольца левой			
3	Техника среднего броска			
4	Точность среднего броска			
5	Техника дальнего броска			
6	Точность дальнего броска			
Оценка эксперта суммарная				
Оценка за блок				

«Ведение»

Критерий		Оценка эксперта		
		1	2	3
1	Без сопротивления (обычное)			
2	С сопротивлением соперника			
3	Ведение при различных перемещениях			
4	Винты, переводы			
5	Ведение на максимальной скорости			
6	Высокое, низкое, среднее			
Оценка эксперта суммарная				
Оценка за блок				

«Перемещения»

Критерий		Оценка эксперта		
		1	2	3
1	Физические возможности для перемещений			
2	Общая культура и координация движений			
3	Техника баскетбольных перемещений			
4	Быстрота перемещений			
5	Устойчивость при перемещениях			
6	Маневренность при перемещениях			
Оценка эксперта суммарная				
Оценка за блок				

Индивидуальный протокол тестирования

«Технические навыки».

Фамилия, Имя _____

Пол _____

Возраст _____

Рост _____ Вес _____

Стаж занятий спортом _____