

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение Амурской области
«Детский оздоровительный лагерь «Колосок»
Центр выявления и поддержки одарённых детей «Вега»

Программа рекомендована к реализации
Экспертным советом ЦВПОД «Вега»




«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ДОЛ «Колосок»
/  / В.В. Доля/
(подпись) (Ф.И.О.)

Протокол заседания
от « 2 » ноября 2020 г.
№ 14



Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по
баскетболу «Химия команды»
(с применением средств дистанционного образования)

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный.
Возраст обучающихся: 9-12 лет.
Срок реализации программы: 56 часов (7 дней)

Ф.И.О.	Должность	Дата	Подпись
Ерёмина В.В.	Председатель экспертного совета ЦВПОД «Вега»	02.11.2020	
Яворская Е.Е.	Член экспертного совета ЦВПОД «Вега», по направлению «Спорт»	02.11.2020	
Автор: Шишова Т.С.	Методист ЦВПОД «Вега»	02.11.2020	

Благовещенск, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы

Смена создается с учетом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 03 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации в части предоставления права органам государственной власти субъектов Российской Федерации на предоставление государственной поддержки дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- «СП 59.13330.2012. Свод правил. Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения. Актуализированная редакция СНиП 35-01-2001»;
- «СП 138.13330.2012. Свод правил. Общественные здания и сооружения, доступные маломобильным группам населения. Правила проектирования»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол" (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минтруда России от 28 марта 2019 года N 191н «Об утверждении профессионального стандарта "Тренер"»

- Приказ Минтруда России от 8 сентября 2014 года N 630н «Об утверждении профессионального стандарта "Инструктор-методист"»
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.1. Краткая информация о программе.

1.2. Направленность образовательной программы.

Направленность физкультурно-спортивная. Программа спортивной подготовки направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, совершенствование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта).

1.3. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.

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

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

Баскетбол пользуется огромной популярностью среди людей разного возраста как в мире, так и в нашей стране. Спектр движений, который баскетболисты выполняют во время игры, обширен: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют

улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе 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 и девушек.

Однако, если судить по результатам последних выступлений наших национальных сборных команд, в российском баскетболе назрел ряд проблем, требующих незамедлительного решения. Так, по мнению многих специалистов, система отбора детей для занятий баскетболом, которая практически не изменилась со времен Советского Союза, значительно устарела и требует модернизации. Методы селекции и принципы построения работы с юными баскетболистами, перечисленные в Федеральном государственном стандарте, не учитывают современных особенностей и должны быть пересмотрены с учетом современных баскетбольных методик и новейших научных разработок в области детской физиологии, педагогики и психологии.

Именно поэтому интенсивная профильная смена «Химия команды» ориентирована на совершенствование научно-методического, методологического, организационного, правового, кадрового, материально-технического и иного обеспечения отрасли, в том числе системы отбора и подготовки спортивного резерва и осуществляется в форме реализации инновационных проектов в различных регионах РФ.

1.4. Цель образовательной программы.

- отбор перспективных детей, занимающихся баскетболом в регионе;
- проведение всесторонней диагностики спортсменов с использованием современных новейших научных разработок и методов тестирования;
- оценка перспектив и составление индивидуальной траектории развития юных баскетболистов;
- обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов – кандидатов в сборную команду региона.
- мониторинг динамики спортивных и образовательных достижений участников проекта.
- создание унифицированной базы данных перспективных молодых баскетболистов по всей стране.

1.5. Задачи образовательной программы.

1. Создать дополнительное специализированное спортивно-образовательное пространство, которое позволит провести грамотную селекцию и систематизировать процесс подготовки юных баскетболистов.
2. Обеспечить уникальные условия с максимальным ресурсным обеспечением для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки с целью дальнейшей демонстрации высоких результатов в соревновательном периоде.
3. Выявить сильнейших игроков-кандидатов в резерв сборной команды региона.
4. Обеспечить коммуникативную насыщенность индивидуальной, групповой, коллективной и творческой деятельности.
5. Сформировать навыки общей культуры и здорового образа жизни, социализации.
6. Создать максимальные условия для быстрой адаптации обучающихся с учётом возрастных особенностей.

7. Обеспечить детям и подросткам психолого-педагогическую поддержку в период тренировочного процесса.

1.6. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Количество приглашенных участников:

30-35 человек (юноши).

Возрастные группы:

- 9-10 лет (2009-2010г.р.)
- 11-12 лет (2008-2009 г.р.)

Система отбора кандидатов для участия в программе:

К участию в смене допускаются:

- юноши в возрасте 9-12 лет, подавшие заявку на участие через единую систему регистрации на сайте образовательного центра «Вега» <https://vega28.ru/>;

- успешно сдавшие контрольные испытания;

- не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

Первичный отбор кандидатов осуществляется среди учащихся общеобразовательных школ и воспитанников специализированных ДЮСШ группой экспертов, состоящей из учителей физкультуры и тренеров путем проведения контрольных испытаний, разработанных экспертами интенсивного курса (перечень тестов и индивидуальная анкета оценки участника приведен в Приложении №1, №2).

1.7. Сроки реализации программы и режим занятий.

Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по баскетболу «Химия команды» рассчитана на 7 дней обучения. В учебном плане реализуется 56 часов академических часов.

Сроки проведения: 07.12.2020 – 13.12.2020г.

Начало и окончание занятий - согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

1.8. Формы организации учебного процесса.

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, игр. В ходе проведения занятий используется и индивидуальный подход.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 60-90 минут.

Общее количество тренировочных часов – 56 академических часов.

2. Учебно-тематический план образовательной программы интенсивного курса по баскетболу «Химия команды».

2.1. Распорядок дня

Время	Наименование вида деятельности
7:00	Подъём
7:10 – 7:55	ОФП (техника бега + растяжка)
8:00 – 8:20	Завтрак (группа 1)
8:20 - 8:40	Завтрак (группа 2)
9:30 – 11:00	Тренировка (группа 1)
11:00 – 12:30	Тренировка (группа 2)
13:00	Обед
13:30 - 15:30	Отдых
15:30	Полдник
16:00 – 17:30	Тренировка (группа 1)
17:30 – 19:00	Тренировка (группа 2)
19:30	Ужин
20:00-21:00	Теоретическое занятие
21:00-22:00	Свободное время
22:30	Отбой

Тренировочные занятия осуществляются по рабочему плану тренеров.

Тренировочные занятия в течение смены, 2 раза в день, по 2-3 часа. Утро (10.00 час. - 12.00 час.), вечер (15.00 час. -16.30 час.).

2.2. Учебный (тематический план)

№	Раздел спортивной подготовки	Количество часов	
		%	Часы
1	Теоретическая и психологическая подготовка	41	23
2	ОФП	9	4
3	Практическая подготовка	40	22
4	Тестирование	10	5
	Итого:	100%	56

2.3. Календарный учебный график.

Сроки проведения: 16-22.11.2020

Продолжительность смены: 7 дней.

Начало и окончание занятий - согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

Учебно-тренировочный план-график смены:

Дата	День недели	Утро	1-я половина	2-я половина
07.12	Понедельник	Заезд на смену		+
08.12	Вторник	ОФП (техника бега)	ТЕСТЫ	+
09.12	Среда	ОФП (техника бега)	+	+
10.12	Четверг	ОФП (техника бега)	+	+
11.12	Пятница	ОФП (техника бега)	+	+
12.12	Суббота	ОФП (техника бега)	+	+
13.12	Воскресенье	ОФП (техника бега)	+	Выезд

2.4. Содержание дополнительной образовательной программы интенсивного курса по баскетболу «Химия команды».

№	Дата	Кол-во часов	Вид занятия	Содержание занятия
1.	07.12	30 минут	Теоретическое	Вводное. 1. Меры безопасности на занятиях. 2. Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах. 3. Организационный момент.
2.	07.12	60 минут	Антропометрические тесты	
3.	07.12	60 мин	Теоретическое	Командообразование (тренинг) АПК
4.	07.12	2 академ часа	практическое	БПК
5.	07.12	2 академ часа	теоретическое	Лекция БПК
6.	08.12	30 мин	практическое	ОФП (техника бега + растяжка)
7.	08.12	2 академ	практическое	Тренировка БПК
8.	08.12	2 академ	теоретическое	Лекция БПК
9.	08.12	2 академ	тестирование	Тренировка (тесты)
10.	08.12	2 академ	теоретическое	Тренинг на командообразование
11.	09.12	30 минут	практическое	ОФП (техника бега + растяжка)
12.	09.12	2 академ	практическое	Тренировка БПК
13.	09.12	2 академ	Теоретическое	Лекция БПК
14.	09.12	2 академ	практическое	Тренировка БПК
15.	09.12	2 академ	теоретическое	Тренинг на командообразование
16.	10.12	30 мин	практическое	ОФП (техника бега + растяжка)
17.	10.12	2 академ	практическое	Тренировка БПК
18.	10.12	2 академ	Теоретическое	Лекция БПК
19.	10.12	2 академ	практическое	Тренировка БПК
20.	10.12	2 академ	теоретическое	Тренинг на командообразование
21.	11.12	30 мин	практическое	ОФП (техника бега + растяжка)
22.	11.12	2 академ	практическое	Тренировка БПК
23.	11.12	2 академ	Теоретическое	Лекция БПК
24.	11.12	2 академ	практическое	Тренировка БПК

25.	11.12	2 акад	теоретическое	Тренинг на командо образование
26.	12.12	30 мин	практическое	ОФП (техника бега + растяжка)
27.	12.12	2 акад	практическое	Тренировка БПК
28.	12.12	2 акад	Теоретическое	Лекция БПК
29.	12.12	2 акад	практическое	Тренировка БПК
30.	12.12	2 акад	теоретическое	Тренинг на командо образование
31.	13.12	30 мин	практическое	ОФП (техника бега + растяжка)
32.	13.12	2 акад	тестирование	
33.	13.12	2 акад	Теоретическое	Лекция БПК

Прогнозируемые результаты:

- приобщение детей к ведению здорового образа жизни через занятия баскетболом;
- формирование регионального списка детей, имеющих максимальную предрасположенность для занятий баскетболом на основании результатов, полученных с помощью современной углубленной диагностики;
- развитие профессиональных навыков юных спортсменов в выбранном виде спорта;
- создание условий для полноценного достижения атлетами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревновательном периоде.
- эмоциональное и психологическое благополучие каждого обучающегося;
- помощь и дальнейшая поддержка одарённых детей;

Методы оценки эффективности программы:

- Тестирование уровня общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовки молодых баскетболистов,

диагностика их психоэмоционального и функционального состояния, замеры антропометрических показателей с применением специализированного оборудования и научно разработанной системы тестов (до и в процессе участия в профильной смене).

- Педагогическая, экспертная и скаутская оценка игроков тренерами профессиональных команд, экспертами РФБ и ФИБА.
- Проведение и участие спортсменов в региональных и межрегиональных соревнованиях с последующим анализом выступлений баскетболистов, прошедших подготовку в рамках интенсивных профильных смен.

2.5. КОМПЛЕКС ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ТЕСТИРОВАНИЙ

В рамках региональной профильной смены «Химия команд» планируется провести целый комплекс диагностических мероприятий, которые помогут оценить уровень начальной подготовки спортсменов, определить их профессиональную пригодность, проследить динамику результатов в процессе работы.

Все исследования разбиты на пять основных блоков, с помощью которых предполагается получить максимально точный портрет спортсмена, чтобы в дальнейшем грамотно выстроить траекторию его индивидуального развития.

Тестирование проводится дважды: в начале и в конце смены. Все показатели заносятся в анкету спортсмена. Каждый тест оценивается по 5-балльной шкале в соответствии с нормативами для данной возрастной группы. По итогам тестирования формируется индивидуальный рейтинг юного баскетболиста, который позволит в дальнейшем отобрать лучших кандидатов для участия в финальном этапе проекта.

Расширенный перечень тестов, содержащий подробные инструкции по методике проведения и оценки полученных результатов, содержится в Приложении №3.

Полученные результаты диагностики заносятся в Индивидуальную Анкету участника – Приложение №4.

Тестирование психоэмоционального и психо-функционального состояния спортсмена.

Данное исследование будет проведено специалистами образовательного центра «Вега» с использованием программно-аппаратного комплекса «БОС-Тест»¹ и позволит оценить состояние эмоционально-личностной и мотивационно-волевой сферы юного спортсмена, определить уровень стрессоустойчивости и личностной сферы, провести диагностику стрессоустойчивости и саморегуляции.

Это современная компьютерная лечебно - оздоровительная технология, базирующаяся на принципах адаптивной (приспособительной) обратной связи. Основной задачей биоуправления является обучение навыкам саморегуляции, обратная связь облегчает процесс обучения физиологическому контролю, а оборудование делает доступной информацию, в обычных условиях плохо воспринимаемую.

Биоуправление представляет собой комплекс процедур, при проведении которых человеку, посредством специальных технических устройств (цепи внешней обратной связи), передается информация о состоянии той или иной функции его собственного организма. На основе полученной информации с помощью специальных приемов и аппаратуры человек развивает навыки саморегуляции, т.е. способность произвольно изменять физиологические функции организма.

Биоуправление - не только технология, но и принципиально новый концептуальный подход к регуляции функций и состояний организма человека, широко используемый в диагностических, лечебно - реабилитационных и профилактических целях.

¹ (Сертификат на оборудование – Приложение №5)

Техника тренингов биоуправления включает глубокую релаксацию, биоуправление по ЧСС и температуре, нейробиоуправление, образное мышление, когнитивную реструктуризацию игры.

Особое место технология биоуправления занимает в диагностике и подготовке спортсменов с целью роста спортивных достижений. Известно, что многие спортивные команды в рамках подготовки к соревнованиям используют биоуправление и нейробиоуправление достигают наивысших результатов.

Интеграция этих технологий в рамках тестирования участников региональной смены «Химия команды» позволит обучать спортсменов поддерживать необходимый тип дыхания, сердечного ритма и мышечной релаксации.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок, стресс соревнований требуют от спортсмена не только высокого уровня профессионального мастерства, но также способности к мобилизации в экстренных ситуациях, что является прямым показанием для проведения у них психофизиологического тренинга развития навыков оптимального функционирования.

Программа подготовки, направленная на совершенствование техники бега и профилактики травматизма у молодых баскетболистов

Когда речь заходит о физической форме игрока, первое, что следует оценивать, — его способность адекватно двигаться.

От баскетболиста требуется овладеть множеством вариантов перемещений по площадке: движения лицом и спиной вперед, боковые, остановки, развороты, прыжки и их различные сочетания. Они должны быть: устойчивы, маневренны и своевременны.

Формирование и совершенствование движений игрока актуально на всех этапах подготовки, но особенно важно уделять этому пристальное внимание на ранних этапах развития спортсменов. Правильная техника выполнения технических действий является основой для профилактики травм

и улучшения игровых качеств молодого атлета, когда закладываются основы спортивного мастерства и формируется организм человека.

Основной целью разработки и внедрения программы является совершенствования средств и методов тренировочного процесса игроков в баскетбол для их эффективной спортивной подготовки.

Задачи, решаемые в ходе разработки и внедрения программы.

1. Внедрить данную программу в тренировочный процесс спортсменов 2008 – 2010 г.р. проходящих интенсивную смену подготовки в г. Благовещенск.

2. Определить эффективность данной программы, проведя тестовые испытания игроков, работающими по данной программе, с учетом правил научного исследования.

3. Проанализировать, систематизировать и распространить полученный позитивный опыт от применения данной программы.

Методические пояснения и рекомендации.

- Занятия по данной программе проводится в каждый из тренировочных дней. (Приложение №6)

- Время проведения занятия определяется расписанием, как правило в качестве утренней «зарядки» или перед основной тренировки в качестве «разминки».

- Структура занятия данной программы состоит из:

1. «Разогрев» (4-8 минут) Блок №1;
2. Упражнения растягивания (6-12 минут) Блок №2;
3. Комплекс беговых упражнений (8-18 минут) Блок № 3;
4. «Заминка» (2-4 минуты) Блок № 4.

Блок № 1

Обычно разогрев — монотонная работа малой и средней интенсивности в течение 4—8 минут (бег, кардиотренажер, скакалка и т.п.). Некоторые

тренеры применяют для разогрева упражнения с мячом или подвижные игры. Однако это сопряжено с определенным риском.

Блок № 2

Известны различные средства и методы растягивания мышц. Вся физкультура второй половины двадцатого века была насыщена рывково-пружинистыми движениями. На рубеже смены столетий преимуществом завладел так называемый статический метод. Мышцу растягивают как тугую резину до ощущения легкого дискомфорта и удерживают в достигнутой позе 20—40 секунд. Существует также баллистический метод или, например, ПНС (проприоцептивная нервно-мышечная стимуляция).

Для лучшей организации этого процесса необходимо подобрать комплекс упражнений, определить методику выполнения данных упражнений и постоянно следовать ей. Полезно учитывать и нижеприведенные советы:

— Лучше всего обучать растягиванию на собственном примере. Здесь как нигде уместна позиция, что тренер — партнер игрока. Когда вы сами выполняете упражнение и получаете от этого удовольствие, то ваш энтузиазм легко передается ученикам, и они быстро начинают перенимать такое же отношение к данной области физического развития.

— Растягивание — процесс сугубо индивидуальный. Объясните подопечным, что в нем нет места соревнованию. Не следует устанавливать какие-то нормы или лимиты нагрузок. Не заставляйте спортсменов перенапрягаться. Вскоре они научатся дозировать нагрузки в соответствии с собственными возможностями. Наилучшие успехи достигаются самым естественным образом, доставляя наибольшее удовольствие.

— Главное — чтобы спортсмены осознали: каждый из них — по-своему уникальное существо со строго индивидуальным потенциалом физических возможностей. Все, что по силам сделать человеку, — это показать, на что он способен, и ничего больше.

Блок №3.

Упражнения для формирования «Комплекса».

Комплекс формируется из 8-16 упражнений с серийным повторением прыжков 2-4 серии по 8-12 прыжков.

1. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на месте на двух ногах, без касания пятками опоры.
2. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на двух ногах.
3. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на двух ногах, с разворотом на 45 градусов по часовой и против часовой стрелки.
4. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на двух ногах из положения ноги на ширине плеч на опоре до соединения стоп в верхней фазе прыжка.
5. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на одной ноге со сменой ног через каждые четыре прыжка.
6. Мелкие (высота 5-10 см.) перескоки с ноги на ногу без касания пятками поверхности.
7. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на одной ноге с высоким подниманием бедра другой ноги с разворотом в движении на 360 градусов по часовой и против часовой стрелки.
8. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на одной ноге, держа другую ногу в положении высокого бедра.
9. Мелкие (высота 5-10 см.) подскоки на одной ноге, держа другую ногу в положении высокого бедра, выполняя через каждые четыре подскока один высокий(35-60 см.) прыжок.
10. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на одной ноге подтягивая пятку другой ноги к ягодице.
11. Из положения стоя в равновесии на одной ноге 3-5 секунд смена ног прыжком.
12. Из положения стоя на одной ноге махи другой ногой вперед и в стороны.
13. Из положения одна нога впереди, а другая сзади частые смены ног подскоками.

14. Подскоки с высоким подниманием бедра, со сменой ног и продвижением вперед.
15. Подскоки с подтягиванием пятки к ягодице, со сменой ног и продвижением вперед.
16. Подскоки с высоким подниманием бедра, без смены ног и продвижением вперед.
17. Подскоки с подтягиванием пятки к ягодице, без смены ног и продвижением вперед.
18. Боковые перескоки с ноги на ногу на месте.
19. С крестные перескоки с разворотом на 180 градусов из положения боковой разножки.
20. Подскоки на одной ноге с одновременным подъемом другой ноги до касания стопы с кистью разноименной руки.
21. Средние (высота 15-30 см.) подскоки на месте на двух ногах из положения ноги на ширине плеч на опоре до соединения стоп в верхней фазе прыжка с продвижением вперед.
22. Продвижение вперед мелкими подскоками со сменой ног, когда одна впереди, а другая нога позади.
23. Продвижение вперед мелкими подскоками на двух ногах работой голеностопа.
24. Продвижение вперед мелкими подскоками на одной ноге работой голеностопа.
25. Из положения лицом к опоре высотой 40-60 см, одна нога на опоре, прыжок усилием другой ноги.
26. Из положения спиной к опоре высотой 40-60 см, одна нога на опоре, прыжок усилием другой ноги.

Блок №4

При освоении техники релаксации, в первую очередь, необходимо научиться ощущать свое тело и свободно перемещать внимание с одной его части на другую. Расслабление может быть вызвано уже самой концентрацией

внимания на соответствующей группе мышц. Цель занятий, уметь расслаблять мышцы внутренним, психическим усилием. Воспоминание о расслаблении — это и есть расслабление. Формировать устойчивый внутренний образ расслабления можно не только посредством физических упражнений, но и через стимуляцию работы мышечной памяти.

Способность расслабляться в действии достигается путем систематических тренировок, причем начинать их следует с юных лет. Координационное напряжение является основным фактором, препятствующим полной реализации возможностей спортсмена. Устранение напряжения, значительно повышает мастерство спортсменов.

Основной принцип развития и совершенствования расслабления мышечной системы в действии — это многократное повторение состояния напряжения и состояния расслабления при полном самоконтроле этих процессов. Вначале занимающийся должен прочувствовать и осознать состояние напряжения, а затем состояние расслабления, а также и разницу между ощущением напряженного состояния и расслабленного. Для овладения искусством расслабления в действии целесообразно начинать с напряжения всего тела сразу, затем больших групп мышц и, наконец, малых групп. В такой же последовательности проводится и расслабление. Находясь в состоянии напряжения, спортсмен должен мысленно вообразить, что он столб или другой крепкий неподвижный предмет и одновременно вызывать в себе отвлечение к такому состоянию. Если он находится в состоянии расслабления, то представляет себя ватным или любым мягким предметом — по выбору, испытывая блаженство.

После того, как спортсмен освоит состояние общего напряжения и расслабления тела, работа продолжается в такой последовательности: в одной тренировке контролируют мышцы лица, плеч, рук и пальцев, в другой — мышцы груди и брюшного пресса, в третьей — мышцы ног. В дальнейшем — концентрируют содержание двух или трех тренировок в одном занятии.

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, напрягают определенную группу мышц, степень напряжения должна быть не предельной, но достаточной, чтобы ее прочувствовать в течение 5-6 с., при этом нужно стремиться мысленно осознать свои действия, неоднократно приказывая себе: «Напрягайся!» Затем делается длительный выдох и следует самоприказ: «Расслабляйся!» Напряжение и расслабление каждой группы мышц повторяется по 5-6 раз и состоит из двух серий с перерывом в 2-3 мин. Во время перерыва спортсмен должен быть в состоянии полного расслабления.

Систематически тренируясь, спортсмен достигает искусства автоматического расслабления в действии и возможности мышечного контроля. Установив прочную связь между мозгом и мышцами, занимающийся устраняет координационное напряжение, а это означает более быструю реакцию, совершенную технику выполнения упражнения, необходимую выносливость, полное выявление потенциальных возможностей спортсмена.

3. Принципы педагогической деятельности в работе с одарёнными и талантливыми детьми:

Принцип гуманизации отношений

Построение всех отношений на основе человекоцентристской направленности, уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху.

2. Принцип преемственности как связь качественно различных стадий развития, субъективности личности, степеней ее самостоятельности и ответственности.

3. Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности

Исходной формой освоения любой информации воспитательного характера является сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет сделать ребенка добросовестным и заинтересованным соратником, единомышленником педагога в своем же развитии, равноправным участником педагогического пространства.

4. Принцип гармонического развития педагогического пространства образовательного учреждения как условие высокого уровня ее целостности

Основа целостности педагогического процесса есть развивающаяся в многообразных формах жизнь детей.

5. Принцип среднего подхода к воспитанию

Педагогическая целесообразная организация среды Центра, а также использование воспитательных возможностей внешней (социальной, природной) среды.

6. Принцип дифференциации воспитания

Дифференциация в рамках образовательной среды Центра предполагает: - отбор содержания, форм и методов воспитания в соответствии с индивидуально-психологическими особенностями детей; - свободный выбор

деятельности и права на информацию; - создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены; - взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня; - активное участие детей во всех видах деятельности.

7. Принципы толерантности

Задача педагогов Центра в том, чтобы изучить особенности поведения ребенка и оказать ему необходимую психолого-педагогическую поддержку

3.1. Направления работы

Основной целью разработки и внедрения программы является совершенствование средств и методов тренировочного процесса игроков в баскетбол для их эффективной спортивной подготовки.

Задачи, решаемые в ходе разработки и внедрения программы.

1. Внедрить данную программу в тренировочный процесс спортсменов 2008 – 2010 г.р. проходящих интенсивную смену подготовки в г. Благовещенск.
2. Определить эффективность данной программы, проведя тестовые испытания игроков, работающими по данной программе, с учетом правил научного исследования.
3. Проанализировать, систематизировать и распространить полученный позитивный опыт от применения данной программы.

Создание общих условий для раскрытия задатков и развития способностей всех учащихся (сохранение индивидуальности, личностный подход в образовательном процессе, развитие творческих, междисциплинарных, спортивных способностей при помощи мастер-классов, тренинговых занятий и т.д.).

Создание индивидуальных условий для развития способностей детей с выраженной собственной познавательной потребностью в какой-либо области.

3.2. Информационное обеспечение

Сопровождение смены фото и видеосъемкой, размещение информационных постов в сети Интернет (инстаграм-аккаунт, группа ВК), съемка местного телевидения (репортаж о смене).

3.3. Материально-техническая база и инфраструктура смены

- ЦВПОД «Вега» (ГАУ ДОЛ «Колосок»)
- Баскетбольный зал НБА (Политехнический колледж)

Перечень необходимого инвентаря и диагностического оборудования:

№	Наименование	Количество	Комментарии
1	Мячи баскетбольные	30 шт	Размер 5
2	Конусы	30 шт	
3	Манишки спортивные	30 шт	Двух цветов
4	Ростомер/рулетка	1 шт	
5	Весы	1 шт	
6	Стационарная вертикальная штанга для определения высоты вертикального прыжка	1 шт	
7	Секундомер	4 шт	
8	Динамометр	1 шт	

3.4. Место проведения

Программа будет проводиться на базе

г. Благовещенск, ул. Октябрьская, 52, ГАУ ДОЛ «Колосок»

Партнёрские площадки:

- Благовещенский политехнический колледж (г. Благовещенск, ул. Чайковского, 16.);

- Амурский педагогический колледж;
- Детский технопарк Кванториум (г. Благовещенск, ул.Пушнина,44);
- IT-куб (г. Благовещенск, ул. Чайковского, 95/3)

Перечень тестов для отбора кандидатов для участия в региональной смене «Химия команд».

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

№	Название теста	Описание; методика проведения исследования	Значение теста	Шкала оценки	Оборудование																				
1	Рост, см	Измерение длины тела в положении «стоя»: обследуемый встает по стойке «смирно», касаясь вертикальной планки ростомера вертикальной планки ростомера пятками, ягодицами, лопатками, затылком; положение головы такое, что линия, соединяющая наружный угол глаза и козелок уха, находится на линии, параллельной полу. Голова прямо, взгляд перед собой, обувь и носки сняты, пятки вместе. Измерения рекомендуются выполнять в первой половине дня натощак или через 2-3 часа после приема пищи.	Оценка физического развития ребенка. Возможность наблюдения за динамикой роста показателю.	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Возрастная группа 9-10 лет</td> <td>От 138</td> <td>145-150</td> <td>От 155 и выше</td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> <td colspan="2">Возрастная группа 11-12 лет</td> </tr> <tr> <td>до 156</td> <td>157-164</td> <td>От 165 и выше</td> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> </tr> <tr> <td>3 балла</td> <td colspan="4"></td> </tr> </table>	Возрастная группа 9-10 лет		От 138	145-150	От 155 и выше	1 балл	2 балла	3 балла	Возрастная группа 11-12 лет		до 156	157-164	От 165 и выше	1 балл	2 балла	3 балла					Ростомер, рулетка
Возрастная группа 9-10 лет		От 138	145-150	От 155 и выше																					
1 балл	2 балла	3 балла	Возрастная группа 11-12 лет																						
до 156	157-164	От 165 и выше	1 балл	2 балла																					
3 балла																									
2	Масса тела, кг	Рекомендуется проводить измерение массы тела до приема пищи в утренние часы. Взвешивание проводится без обуви и верхней одежды. Обследуемый становится на среднюю площадку весов,	Позволяет оценить физическое развитие, а также наличие избыточного веса или, наоборот, дефицит массы.	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Возрастная группа 9-10 лет</td> <td>Норма - от 30 до 40 кг</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Возрастная группа 11-12 лет</td> <td>Норма - от 39 до 50 кг</td> </tr> </table>	Возрастная группа 9-10 лет		Норма - от 30 до 40 кг	Возрастная группа 11-12 лет		Норма - от 39 до 50 кг	Весы														
Возрастная группа 9-10 лет		Норма - от 30 до 40 кг																							
Возрастная группа 11-12 лет		Норма - от 39 до 50 кг																							

	<p>Комментарии: тестирующий отмечает в индивидуальной анкете игрока, особенности его весовых показателей: в пределах норм, выше или ниже нормы. Для полной информации рекомендуется также высчитывать индекс массы тела по формуле Кетле.</p>		<p>после чего определяется масса тела.</p>	
--	--	--	--	--


ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

<p>Скамья, ружетка</p>	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Возрастная группа 9-10 лет</td> <td>+2</td> <td>+4</td> <td>+8</td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Возрастная группа 11-12 лет</td> </tr> <tr> <td>+3</td> <td>+5</td> <td>+9</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Возрастная группа 11-12 лет</td> </tr> <tr> <td>+3</td> <td>+5</td> <td>+9</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p>Результат: Если пальцы оказываются ниже плоскости скамьи, ставят знак «+» и приписывают полученные см и, наоборот, если пальцы не достают до скамьи, ставят знак «-».</p>	Возрастная группа 9-10 лет		+2	+4	+8	1 балл	2 балла	3 балла			Возрастная группа 11-12 лет					+3	+5	+9			1 балл	2 балла	3 балла			Возрастная группа 11-12 лет					+3	+5	+9			1 балл	2 балла	3 балла			<p>Гибкость позвоночного столба и туповишиа.</p>	<p>И.П. - испытуемый стоит без обуви на скамье так, чтобы пальцы стоп находились ровно на краю скамьи. Стопы соединены, ноги выпрямлены в коленных суставах. Из данного И.П. спортсмен выполняет наклоны туловища вперед так, чтобы пальцы рук опустились как можно ниже. Такую позицию необходимо удерживать в течение 2с. Читывается расстояние в см (на линейке), до которого дотянулись пальцы рук.</p> <p>Ошибки: • согнутые колени во время выполнения; • фиксация результата пальцами одной руки.</p> <p>Рекомендации:</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя, см (3 попытки)</p>
Возрастная группа 9-10 лет		+2	+4	+8																																								
1 балл	2 балла	3 балла																																										
Возрастная группа 11-12 лет																																												
+3	+5	+9																																										
1 балл	2 балла	3 балла																																										
Возрастная группа 11-12 лет																																												
+3	+5	+9																																										
1 балл	2 балла	3 балла																																										

3

5		<p>И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельно, носки ног</p> <p>разведение локтей в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> • слишком сильное платформы; • грудью пола/контактной отсуствие касания рук; • поочерёдное разгибание бедрами, тазом; • касание пола коленями, <p>Ошибки:</p> <p>касание пола коленями, положение.</p> <p>чего вернуться в исходное контактной платформе, после необходимо коснуться грудью ступни рук испытываемому плотно в плоскость. При линии, стопы упираются ноги составляют одну прямую 45 градусов; плечи, корпус и разведены, но не больше чем на смотрят вперёд, локти руки на ширине плеч, кисти упор лёжа на плоскости, ставит</p> <p>И.П. - испытываемый принимает</p> <p>результат.</p> <p>третий раз зафиксировать</p> <p>предварительных наклона, а на тестированием сделать два</p> <p>предложите испытываемым перед</p>	<p>Оценка уровня скоростно-силовых</p> <p>Ошибки:</p> <p>касание пола коленями, положение.</p> <p>чего вернуться в исходное контактной платформе, после необходимо коснуться грудью ступни рук испытываемому плотно в плоскость. При линии, стопы упираются ноги составляют одну прямую 45 градусов; плечи, корпус и разведены, но не больше чем на смотрят вперёд, локти руки на ширине плеч, кисти упор лёжа на плоскости, ставит</p> <p>И.П. - испытываемый принимает</p> <p>результат.</p> <p>третий раз зафиксировать</p> <p>предварительных наклона, а на тестированием сделать два</p> <p>предложите испытываемым перед</p>	<p>Возрастная группа 9-10 лет</p> <table border="1"> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>18</td> <td>28</td> </tr> </table> <p>Возрастная группа 11-12 лет</p> <table border="1"> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>13</td> <td>22</td> </tr> </table> <p>Возрастная группа 9-10 лет</p>	1 балл	2 балла	3 балла	13	18	28	1 балл	2 балла	3 балла	10	13	22	<p>Контатная платформа высотой - 5 см</p> <p>Пультка</p>
1 балл	2 балла	3 балла															
13	18	28															
1 балл	2 балла	3 балла															
10	13	22															
4	<p>Отжимания (Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу) (1 попытка)</p>	<p>предложите испытываемым перед тестированием сделать два предварительных наклона, а на третий раз зафиксировать результат.</p> <p>Испытуемый принимает И.П. - упор лёжа на плоскости, ставит руки на ширине плеч, кисти смотрят вперёд, локти разведены, но не больше чем на 45 градусов; плечи, корпус и ноги составляют одну прямую линию, стопы упираются плотно в плоскость. При ступни рук испытываемому необходимо коснуться грудью контактной платформе, после чего вернуться в исходное положение.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • касание пола коленями, • бедрами, тазом; • поочерёдное разгибание рук; • отсуствие касания грудью пола/контактной платформы; • слишком сильное разведение локтей в стороны. 	<p>Силовое упражнение, выполняемое мышцами плечевого пояса, верхней частью мышц выносливость мышца</p> <p>Силовая</p> <p>мышцы рук и плечевого пояса.</p>	<p>Возрастная группа 9-10 лет</p> <table border="1"> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>13</td> <td>22</td> </tr> </table> <p>Возрастная группа 11-12 лет</p> <table border="1"> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>18</td> <td>28</td> </tr> </table>	1 балл	2 балла	3 балла	10	13	22	1 балл	2 балла	3 балла	13	18	28	<p>Контатная платформа высотой - 5 см</p>
1 балл	2 балла	3 балла															
10	13	22															
1 балл	2 балла	3 балла															
13	18	28															

	<table border="1"> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>130</td> <td>140</td> <td>160</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Возрастная группа 11-12 лет</td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>150</td> <td>160</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Возрастная группа 9-10 лет</td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>9,6</td> <td>9,3</td> <td>8,5</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Возрастная группа 11-12 лет</td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>9,0</td> <td>8,7</td> <td>7,9</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Возрастная группа 9-10 лет</td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> </table>	1 балл	2 балла	3 балла	130	140	160	Возрастная группа 11-12 лет			1 балл	2 балла	3 балла	150	160	180	Возрастная группа 9-10 лет			1 балл	2 балла	3 балла	9,6	9,3	8,5	Возрастная группа 11-12 лет			1 балл	2 балла	3 балла	9,0	8,7	7,9	Возрастная группа 9-10 лет			1 балл	2 балла	3 балла	<p>способностей спортсмена.</p>	<p>перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок. Разрешён мах руками. Результат измеряется от линии отталкивания до места нахождения пяток приземлившись стоп. Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • заступ за линию или касание; • предвзвешенные прыжок; • разновременное отталкивание ногами. 	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см</p> <p>(3 попытки)</p>	6
1 балл	2 балла	3 балла																																										
130	140	160																																										
Возрастная группа 11-12 лет																																												
1 балл	2 балла	3 балла																																										
150	160	180																																										
Возрастная группа 9-10 лет																																												
1 балл	2 балла	3 балла																																										
9,6	9,3	8,5																																										
Возрастная группа 11-12 лет																																												
1 балл	2 балла	3 балла																																										
9,0	8,7	7,9																																										
Возрастная группа 9-10 лет																																												
1 балл	2 балла	3 балла																																										
<p>Секундомер, рулетка</p>	<table border="1"> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>9,6</td> <td>9,3</td> <td>8,5</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Возрастная группа 9-10 лет</td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>9,0</td> <td>8,7</td> <td>7,9</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">Возрастная группа 11-12 лет</td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> </table>	1 балл	2 балла	3 балла	9,6	9,3	8,5	Возрастная группа 9-10 лет			1 балл	2 балла	3 балла	9,0	8,7	7,9	Возрастная группа 11-12 лет			1 балл	2 балла	3 балла	<p>Оценка координационных способностей. Способность к изменению направления движения.</p>	<p>С помощью рулетки замеряется отрезок длиной в 10 м. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. На испытуемый по команде «На старт!» принимает положение высококого старта, не касаясь стартовой линии. По команде «Марш!» включается секундомер, испытуемый максимально быстро бежит 10 м до другой линии, касается пола за этой линией любой рукой и ногой, после чего разворачивается, возвращается назад, снова касается за стартовой линией рукой и ногой, поворачивается кругом и</p>	<p>Челночный бег 3 по 10 метров, сек</p> <p>(2 попытки)</p>	6																		
1 балл	2 балла	3 балла																																										
9,6	9,3	8,5																																										
Возрастная группа 9-10 лет																																												
1 балл	2 балла	3 балла																																										
9,0	8,7	7,9																																										
Возрастная группа 11-12 лет																																												
1 балл	2 балла	3 балла																																										

			<p>бежит в третий раз 10 м к финишной линии, пробегая её – финиширует, секундомер выключается.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • заступ стартовой линии; • нет касания рукой/ногой пространства за линией. 		
<p>Тепл, малярный скотч, секундомер</p>	<p>Возрастная группа 9-10 / 11-12 лет</p>	<p>Оценка владения мячом, ловкости, равновесия.</p>	<p>Перед началом теста на площадке наносят типом разметку в виде квадрата размером 30x30см – это пространство, за пределы которого не должен выходить мяч при dribblinge. И.П. - испытатель ставит ноги на ширине плеч, принимает основную баскетбольную стойку, стопы расположены параллельно. Внешняя сторона стопы располагается на границе с квадратом 30x30, отмеченного на паркете, как показано на рисунке. По сигналу испытатель начинает ведение правой рукой в течение 30 сек, затем по команде «Стоп!» меняет позицию относительно разметки на паркете, и по следующему сигналу продолжает ведение левой рукой. При ведении мяч не</p>	<p>Ведение мяча на месте правой и левой рукой (по 30 секунд каждой) (2 попытки)</p> 	7
	<p>Тестирующий считает общее количество ударов, успешно выполненных dribblem за определённое время. Результаты для каждой руки заносятся в сводную таблицу и личную анкету игрока. По окончании тестирования составляется рейтинг игроков в соответствии с обратными им показателями.</p>				

8	<p>Вращение мяча вокруг туловища 15 сек вправо, 15 сек влево (2 попытки)</p>	<p>И.П. – испытуемый стоит в положении ноги на ширине плеч, ноги слегка согнуты в коленных суставах, голова поднята, испытуемый занимает устойчивое положение, стопы</p>	<p>Оценка ловкости, скорости реакции, устойчивости положения тела (равновесие), чувства мяча, владение</p>	<p>Возрастная группа 9-10 / 11-12 лет</p> <p>Тестирующий считает сколько раз игрок ударяется полностью</p> <p>описать круг мячом вокруг</p>	
		<p>должен выходить за пределы квадрата, иначе удар не будет засчитан.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • туловище сильно наклонено вперед; • прямые ноги; • мяч ударяется в пол за границами размеченного квадрата. <p>Методические указания:</p> <p>обратите внимание тестируемого на уровень отскока мяча во время дриблинга. При правильном выполнении ведения из основной стойки баскетболиста мяч должен отскакивать выше линии колена, но не подниматься выше уровня пояса игрока. Для игроков ростом 150-160 см высота отскока варьируется в диапазоне 55-85 см от пола; от 160 до 170 см – 60-90см.</p>			

	<p>полностью прижаты к полу. По команде «Старт!» игрок начинает вращать мяч вокруг туловища, передавая его с руки на руку сначала в одну сторону 15 секунд, затем по команде «Смена!», в другую сторону в течение 15 сек – «Стоп!». Считается количество вращений. В исходной позиции игрок держит мяч двумя руками перед собой на уровне пояса. Вращение начинается в любую сторону.</p>	<p>мячом, быстрой движением кистей рук.</p>	<p>туловища за определённый отрезок времени. Результаты заносятся в сводную таблицу и личную анкету игрока. По окончании тестирования составляется рейтинг игроков в соответствии с набранными ими показателями.</p>	
--	---	---	--	--

Приложение 2

Анкета оценки спортсмена для первичного отбора к участию
в региональной смене «Химия команды»

ФАМИЛИЯ/ИМЯ:						
КОМАНДА/ШКОЛА/ГОРОД:						
ДАТА РОЖДЕНИЯ:						
Общая информация						
РОСТ РОДИТЕЛЕЙ:	Отец:				Мать:	
ВЕДУЩАЯ РУКА:	Правая / левая					
РОСТ:	ВЕС:				РАЗМАХ РУК:	
Оценка навыков						
Название теста ²	Лучший Результат	Попытки			Комментарий тренера	
		1	2	3		
Тест №1 «Наклон вперед из положения стоя»						
Тест №2 «Отжимания»			X	X		
Тест №3 «Прыжок в длину с места»						
Тест №4 «Бег 3 по 10 м»				X		
Тест №5 «Ведения мяча на месте»				X		
Тест №6 «Вращение мяча вокруг туловища»				X		
<i>Заключительная характеристика:</i>						

² Перед началом тестирования рекомендуется ознакомиться с Методическими инструкциями по проведению тестов, которые приведены в Приложении №1 к Положению

Приложение 3

Расширенный комплекс диагностических испытаний, предназначенный для тестирования участников региональной смены «Химия команды».

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

№	Название теста	Описание; методика проведения исследования	Значение теста	Шкала оценки	Оборудование																		
1	Рост, см	Измерение длины тела в положении «стоя»: обследуемый встает по стойке «смирно», касаясь вертикальной планки ростомера пятками, ягодицами, лопатками, затылком; положение головы такое, что линия соединяющая наружный угол глаза и козелок уха, находится на линии, параллельной полу. Голова прямо, взгляд перед собой, обувь и носки сняты, пятки вместе. Измерения рекомендуются выполнять в первой половине дня натощак или через 2-3 часа после приема пищи.	Оценка физического развития ребенка. Возможность наблюдения динамикой роста за ростовых показателей.	<table border="1"> <tr> <td colspan="3">Возрастная группа 9-10 лет</td> </tr> <tr> <td>От 138 до 145</td> <td>145-150</td> <td>От 155 и выше</td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td colspan="3">Возрастная группа 11-12 лет</td> </tr> <tr> <td>От 151 до 156</td> <td>157-164</td> <td>От 165 и выше</td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> </table>	Возрастная группа 9-10 лет			От 138 до 145	145-150	От 155 и выше	1 балл	2 балла	3 балла	Возрастная группа 11-12 лет			От 151 до 156	157-164	От 165 и выше	1 балл	2 балла	3 балла	Ростомер, рулетка
Возрастная группа 9-10 лет																							
От 138 до 145	145-150	От 155 и выше																					
1 балл	2 балла	3 балла																					
Возрастная группа 11-12 лет																							
От 151 до 156	157-164	От 165 и выше																					
1 балл	2 балла	3 балла																					
2	Масса тела, кг	Рекомендуется проводить измерение массы тела до приема пищи в утренние часы. Взвешивание проводится без обуви и верхней одежды. Обследуемый становится на среднюю площадку весов, после чего определяется масса тела.	Позволяет оценить физическое развитие, а также наличие избыточного веса или дефицит массы.	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Возрастная группа 9-10 лет</td> </tr> <tr> <td>Норма - от 30 до 40 кг</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Возрастная группа 11-12 лет</td> </tr> <tr> <td>Норма - от 39 до 50 кг</td> <td></td> </tr> </table> <p>Комментарии: тестирующий отмечает в индивидуальной анкете и протока, особенности его весовых показателей: в пределах норм, выше или ниже нормы. Для полной информации рекомендуется также высчитывать индекс массы тела по формуле Кетле.</p>	Возрастная группа 9-10 лет		Норма - от 30 до 40 кг		Возрастная группа 11-12 лет		Норма - от 39 до 50 кг		Весы										
Возрастная группа 9-10 лет																							
Норма - от 30 до 40 кг																							
Возрастная группа 11-12 лет																							
Норма - от 39 до 50 кг																							

3	Размах рук, см	<p>Обследуемый встает к стене, в положении стоя, руки выпрямленные, вытянуты в стороны (на уровне плеч). Измеряется расстояние между кончиками средних пальцев.</p>	<p>Показатели данного измерения, существенно превышающие нормативы для данной возрастной группы могут быть признаком предрасположенности ребенка к занятиям баскетболом.</p>	<p>Тестирующий заносит результат измерений в сантиметрах в индивидуальный бланк спортсмена.</p> <p>Комментарии: Размах рук в возрасте до 10 лет меньше показателя роста, а после 10 лет равен росту или превышает его.</p>	Рулетка															
4	Кистевая динамометрия, кг	<p>Обследуемый максимально сжимает динамометр правой, затем левой рукой. Рука должна быть вытянута в сторону, поднята до уровня плеч параллельно полу. Измерение проводят 2-3 раза, записывается лучший результат (наибольшая цифра) резульат по итогам всех попыток.</p>	<p>Сильные мышечная сила ведущей кисти и развитие мышечной системы.</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="884 702 974 922">Левая</td> <td data-bbox="761 702 884 922">13,47</td> <td data-bbox="638 702 761 922">15,59</td> <td data-bbox="515 702 638 922">17,72</td> <td data-bbox="421 702 515 922">19,71</td> </tr> <tr> <td data-bbox="884 782 974 922">Правая</td> <td data-bbox="761 782 884 922">14,34</td> <td data-bbox="638 782 761 922">16,52</td> <td data-bbox="515 782 638 922">18,85</td> <td data-bbox="421 782 515 922">21,24</td> </tr> <tr> <td data-bbox="884 861 974 922">Лет,</td> <td data-bbox="761 861 884 922">9</td> <td data-bbox="638 861 761 922">10</td> <td data-bbox="515 861 638 922">11</td> <td data-bbox="421 861 515 922">12</td> </tr> </table>	Левая	13,47	15,59	17,72	19,71	Правая	14,34	16,52	18,85	21,24	Лет,	9	10	11	12	Динамометр
Левая	13,47	15,59	17,72	19,71																
Правая	14,34	16,52	18,85	21,24																
Лет,	9	10	11	12																
5	ЧСС (в покое; после нагрузки)	<p>ЧСС в покое. У спортсменов ЧСС в покое следует измерять в спокойном состоянии через пять минут после принятия положения сидя. Замер пульса может производиться методом palpation на лучевой артерии (запястье) или сонной артерии (шея). Использовать секундомер, посчитать количество ударов в течение 10 секунд. Полученное</p>	<p>Оценка общего состояния организма, адаптационные возможности функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, специальная</p>	<p>Показатели ЧСС в покое у детей в возрасте 9-12 лет составляют 55-108 уд/мин. В норме увеличение пульса за первые 10 секунд после нагрузки составляет 5-7 ударов.</p> <p>Оценка ЧСС после однократной физической нагрузки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отлично — 30 % и меньше; • хорошо — 31-50 %; • удовлетворительно — 51-70 %; 	Секундомер															

№	Описание; методика проведения исследования	Значение теста	Шкала оценки	Оборудование																														
ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ																																		
	<p>количество ударов за 10 секунд умножьте на 6. Таким образом, получится значение ЧСС в уд/мин.</p> <p>ЧСС после нагрузки. Проба Мартинз проводится следующим образом. Занимающийся отдыхает стоя в основной стойке 3 мин. На 4 мин подсчитывается частота</p> <p>пульса за 10 с, с перерасчётом на 1 мин (исходный пульс). Далее выполняются 20 глубоких приседаний за 30 с, поднимая руки вперёд. Сразу же после приседаний подсчитывается частота пульса в течение первых 10 с, с перерасчётом на 1 мин. Определяется увеличение частоты пульса в процентах по отношению к исходной.</p>	<p>работоспособность спортсмена.</p>	<p>● плохо — 71-80% ● очень плохо — 81% и больше.</p> <p>Комментарии: тестирующий заносит индивидуальную анкету игрока с целью дальнейшего мониторинга данного показателя в ходе тренировочного процесса.</p>																															
6	<p>Отжимания (Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу)</p>	<p>Испытуемый принимает исходное положение: упор лёжа на плоскости, ставит руки на ширине плеч, кисти смотрят вперёд, локти разведены, но не больше чем на 45 градусов; плечи, корпус и ноги составляют одну прямую линию, стопы упираются плотно в плоскость. При сгибании рук испытуемому необходимо коснуться грудью</p>	<p>Силовое упражнение, задействующее мышцы рук и плечевого пояса. Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса.</p> <table border="1" data-bbox="416 1370 969 1444"> <tr> <td>Силовое упражнение, задействующее мышцы рук и плечевого пояса.</td> <td>1 балл</td> <td>10</td> <td>13</td> <td>22</td> </tr> <tr> <td>Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса.</td> <td>1 балл</td> <td>13</td> <td>18</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td colspan="5" style="text-align: center;">Возрастная группа 11-12 лет</td> </tr> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> <td colspan="3"></td> </tr> <tr> <td>3 балла</td> <td colspan="4"></td> </tr> </table>	Силовое упражнение, задействующее мышцы рук и плечевого пояса.	1 балл	10	13	22	Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса.	1 балл	13	18	28	Возрастная группа 11-12 лет					1 балл	2 балла	3 балла			2 балла	3 балла				3 балла					<p>Контатная платформа высотой - 5 см</p>
Силовое упражнение, задействующее мышцы рук и плечевого пояса.	1 балл	10	13	22																														
Силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса.	1 балл	13	18	28																														
Возрастная группа 11-12 лет																																		
1 балл	2 балла	3 балла																																
2 балла	3 балла																																	
3 балла																																		
№	Из комплекса ГТО																																	

7		<p>Наклон вперед из положения стоя, см</p>	<p>И.П. - испытуемый стоит без обуви на табулете или скамье так, чтобы пальцы стоп находились ровно на краю скамьи. Стопы соединены, ноги выпрямлены в коленных суставах. Из данного И.П. спортсмен выполняет наклоны туловища вперед так, чтобы пальцы рук опустились как можно ниже. Такую позицию необходимо удержать в течение 2 с. Учитывается расстояние в см (на линейке или доске), до которого дотянулись пальцы рук.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • согнутые колени во время выполнения; • фиксация результата пальцами одной руки. 	<p>Гибкость стопа и туловища.</p>	<table border="1"> <tr> <td colspan="3" data-bbox="607 798 969 877">Возрастная группа 9-10 лет</td> <td data-bbox="786 742 969 798">1 балл</td> <td data-bbox="607 742 786 798">+2</td> <td data-bbox="416 742 607 798">3 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="607 683 969 742">Возрастная группа 11-12 лет</td> <td data-bbox="786 683 969 742">1 балл</td> <td data-bbox="607 683 786 742">+3</td> <td data-bbox="416 683 607 742">2 балла</td> <td data-bbox="416 549 607 683">+4</td> <td data-bbox="416 493 607 549">3 балла</td> </tr> <tr> <td data-bbox="607 493 969 549">1 балл</td> <td data-bbox="416 493 607 549">+5</td> <td data-bbox="416 359 607 493">+9</td> <td data-bbox="416 225 607 359">2 балла</td> <td data-bbox="416 130 607 225">3 балла</td> <td data-bbox="416 130 607 225"></td> </tr> </table> <p>Результат: Если пальцы оказываются ниже плоскости скамьи, ставят знак «+» и приписывают полученные <i>СМ</i>, наоборот, если пальцы не достают до скамьи, ставят знак «-».</p>	Возрастная группа 9-10 лет			1 балл	+2	3 балла	Возрастная группа 11-12 лет	1 балл	+3	2 балла	+4	3 балла	1 балл	+5	+9	2 балла	3 балла		Скамья, рулетка
Возрастная группа 9-10 лет			1 балл	+2	3 балла																			
Возрастная группа 11-12 лет	1 балл	+3	2 балла	+4	3 балла																			
1 балл	+5	+9	2 балла	3 балла																				
			<p>контактной платформе, после чего вернуться в исходное положение.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • касание пола коленями, бедрами, тазом; • поочередное разгибание рук • отсутствие касания грудью пола/контактной платформе; • слишком сильное разведение локтей в стороны. 																					

			<p>Рекомендации:</p> <p>предложите испытуемым перед тестированием сделать два предварительных наклона, а на третий раз зафиксировать результаты.</p>			8												
Рулетка	<p>Возрастная группа 9-10 лет</p> <table border="1" data-bbox="414 762 967 1008"> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>130</td> <td>140</td> <td>160</td> </tr> </table> <p>Возрастная группа 11-12 лет</p> <table border="1" data-bbox="414 762 967 865"> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>150</td> <td>160</td> <td>180</td> </tr> </table>	1 балл	2 балла	3 балла	130	140	160	1 балл	2 балла	3 балла	150	160	180	<p>Оценка уровня скоростно-силовых способностей спортсмена.</p>	<p>И.П. – ноги на ширине плеч, стопы параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок. Разрешён мах руками. Результат измеряется от линии отталкивания до места нахождения прыжка.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • заступ за линию или касание; • предварительный подскок; • разновременное отталкивание ногами. 	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см</p>		9
1 балл	2 балла	3 балла																
130	140	160																
1 балл	2 балла	3 балла																
150	160	180																
Секундомер	<p>Возрастная группа 9-10 лет</p> <table border="1" data-bbox="414 454 967 529"> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>9,6</td> <td>9,3</td> <td>8,5</td> </tr> </table> <p>Возрастная группа 11-12 лет</p> <table border="1" data-bbox="414 210 967 354"> <tr> <td>1 балл</td> <td>2 балла</td> <td>3 балла</td> </tr> <tr> <td>9,0</td> <td>8,7</td> <td>7,9</td> </tr> </table>	1 балл	2 балла	3 балла	9,6	9,3	8,5	1 балл	2 балла	3 балла	9,0	8,7	7,9	<p>Оценка координационных способностей. Способность к приспособлению и изменению направления движения.</p>	<p>С помощью рулетки замеряется отрезок длиной в 10 м. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м.</p> <p>Испытуемый по команде «На старт!» принимает положение высокого старта, не касаясь стартовой линии. По команде «Марш!» включается секундомер, испытуемый максимально быстро бежит 10 м до другой линии, касается пола за этой линией любой рукой и ногой, после чего разворачивается.</p>	<p>Челночный бег 3 по 10 метров, сек</p>		
1 балл	2 балла	3 балла																
9,6	9,3	8,5																
1 балл	2 балла	3 балла																
9,0	8,7	7,9																

			<p>возвращается назад, снова касается за стартовой линией рукой и ногой, поворачивается кругом и бежит в третий раз 10 м к финишной линии, пробегая её – финиширует, секундомер выключается.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • заступ стартовой линии; • нет касания рукой/ногой пространных за линией. 											
Секундомер	<p>Возрастная группа 9-12 лет</p> <table border="1" data-bbox="600 769 967 912"> <tr> <td>Менее 15 сек</td> <td>1 балл</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>15 сек и более</td> <td>2 балла</td> <td>* тремор и пошатывания тела</td> </tr> <tr> <td>3 балла</td> <td>* без дрожания тела и рук и век</td> <td></td> </tr> </table>	Менее 15 сек	1 балл	-	15 сек и более	2 балла	* тремор и пошатывания тела	3 балла	* без дрожания тела и рук и век		<p>Оценка статического равновесия. Общие координационные возможности в пространных.</p>	<p>Исследуемый стоит на одной ноге, пятка другой ноги касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед.</p>	<p>Баланс на одной ноге с закрытыми глазами (Проба Ромберга), сек</p>	10
Менее 15 сек	1 балл	-												
15 сек и более	2 балла	* тремор и пошатывания тела												
3 балла	* без дрожания тела и рук и век													
Конуля, секундомер	<p>Возрастная группа 9-10 / 11-12 лет</p> <p>Тестирующий заносит время, затраченное спортсменом на прохождение дистанции в его индивидуальную анкету, фиксирует допущенные ошибки и отдельно отмечает технику выполнения перемещений с учетом тех ошибок, которые были упоминаны в левом столбце.</p>	<p>Быстрота, ловкость, выраженная в умении менять направление движения.</p>	<p>Четыре конуса устанавливаются на углах трёхсекундной зоны. Расстояние между конусами 1-2 и 3-4 конусами (от угла штрафной до лицевой линии) составляет – 5,8м; между вторым-третьим и четвёртым-первым – 4,9 м. Испытуемый стартует от конуса в левом углу (если стоять лицом к конусу) штрафной линии, в позиции-лицом к конусу. Итрок выполняет спринт до второго конуса на лицевой линии,</p>	<p>Перемещение со сменой направления (в 3-х сек. зоне)</p>	11									

			<p>обегает конус, двигается в защитной стойке правым боком к третьему конусу, обегает его, бежит спиной вперед к четвертому конусу и двигается левым боком в защитной стойке к линии старта (линию старта надо коснуться ногой); далее он выполняет все те же перемещения в обратную сторону и финиширует у первого конуса. Отсчет времени на секундомере начинается по первому движению спортсмена.</p> <p>При нарушении схемы передвижения или обити конуса игрок должен остановиться и повторить тест.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обивание конусов; • бег вместо защитных шагов; • скрещивание ног; • отсутствие касания линии старта; • падение и т.д. <p>Методические указания:</p> <p>При передвижении в защитной стойке следить за тем, чтобы туловище не было наклонено слишком вперед или назад, ноги не должны быть выпрямлены, не должны быть допускать рывки и голова не должна быть опущена. Не допускать «подпрыгивания» во время</p>	
--	--	--	---	--

		<p>передвижений в стойке и скреплявания ног. Избегать потери равновесия. При беге спиной вперед – смотреть через левое плечо, контролировать свои перемещения.</p>													
12	<p>Вертикальный прыжок с места, см</p>	<p>И.П. – испытательный становится под измерительным приспособо-блением, ноги на ширине плеч. Поднимает одну руку (не вытягивая вверх тело) и фиксирует исходное положение (нулевую позицию). После подготавливается движения (приседа и замаха руками) делается прыжок вверх, пытаясь схватить пластинку рукой, которые находятся как можно выше.</p> <p>Методические указания: Прыжок осуществляется без дополнительных подталкивания. Предлагается вытолкнуть три попытки, фиксируется лучший результат.</p>	<p>Оценка скоростно-силовой подготовленности мышечных групп нижних конечностей.</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="862 1058 972 1126"><i>Лет.</i></td> <td data-bbox="754 1058 862 1126">9</td> <td data-bbox="647 1058 754 1126">10</td> <td data-bbox="539 1058 647 1126">11</td> <td data-bbox="432 1058 539 1126">12</td> </tr> <tr> <td data-bbox="862 981 972 1058"><i>См</i></td> <td data-bbox="754 981 862 1058">18-36</td> <td data-bbox="647 981 754 1058">20-38</td> <td data-bbox="539 981 647 1058">22-41</td> <td data-bbox="432 981 539 1058">24-44</td> </tr> </table> <p>Комментарии: высота вертикального прыжка (см) получается путём разницы между ростом с рукой и высотой, показанной при прыжке.</p>	<i>Лет.</i>	9	10	11	12	<i>См</i>	18-36	20-38	22-41	24-44	<p>Рулетка, шит или стена, стойка со смещающимися пластинами</p>
<i>Лет.</i>	9	10	11	12											
<i>См</i>	18-36	20-38	22-41	24-44											
13	<p>Салом без мяча</p>	<p>И.П. - тестирующий размещает конусы согласно приведённой схеме. Участник располагается на стартовой позиции и по сигналу начинает движение «змейкой» вокруг конусов. Пройдя последний, шестой конус,</p>	<p>Оценка развития координационных способностей.</p>	<p>Возрастная группа 9-10 / 11-12 лет</p>	<p>Секундомер, конусы/стойки</p>										
	<p>Тестирующий заносит время, затраченное спортсменом на прохождение дистанции, в его индивидуальную анкету, фиксирует полученные ошибки и отдельно отмечает технику выполнения перемещения.</p>														

участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимальное время. Возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Ошибки:

- пропуск одного из конусов при прохождении дистанции;
- любое касание одного из стоящих конусов во время прохождения дистанции;

Результаты:

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени. Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем все это умножается на 5 секунд и получается результирующий коэффициент умножения на 5 секунд и умножается на 5 секунд и получается результирующий коэффициент умножения на 5 секунд.

Полученное время вносится в секундомере, на финише.

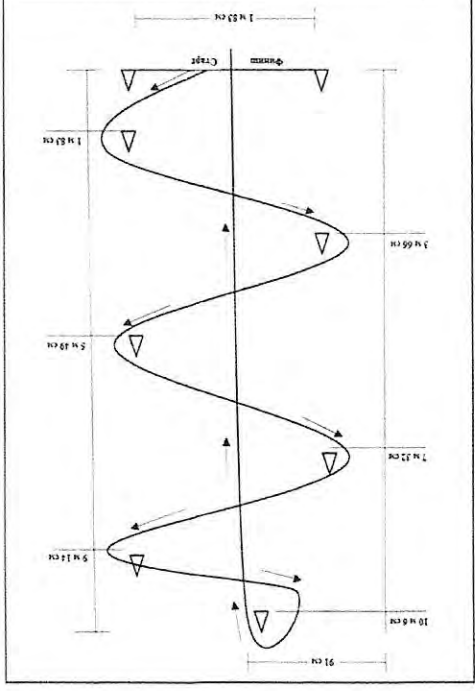


Схема передвижения:

- 1 балл – 10,9 и больше
- 2 балла – 10,6 – 10,9
- 3 балла – 10,3 и меньше

	протокол как суммарное время спортамена.										
14	<p>Передача мяча в стенку в квадратную цель (50x50 – для группы 9/10 лет, 30x30 – для группы 11/12 лет)</p>	<p>На стене с помощью тейпа или малярного скотча делают квадрат размером 30x30 см (или 50x50 см). От стены измеряют 4 метра, чертят ограничивающую линию. Испытуемый встаёт перед линией, не заходя за неё, и в течение 30 сек выполняет передачу в квадрат: - 10 секунд двумя руками - 10 секунд правой рукой - 10 секунд левой рукой. Специалист контролирует время и озвучивает голосовые команды: «старт», «правая рука», «левая рука», «стоп». Фиксируется общее количество передач.</p> <p>Ошибки: передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в цель или мяч до момента ловли упал на пол.</p>	<p>Оценка силы, быстроты, точности.</p>	<p>Возрастная группа 9-10/11-12 лет</p> <p>Тестирующий фиксирует количество точных передач, выполненное испытуемым каждым способом за отведённый отрезок времени.</p>	<p>Тейп, малярный скотч, секундомер</p>						
15	<p>Полоса препятствий</p>	<p>Тестирующий размещает конусы и отмечает точки старта и финиша в соответствии со схемой. По сигналу дриблёр начинается движение из пункта №1 и выполняет бросок по корзине. Участник может приступить к выполнению задания следующего этапа только после выполнения задания предыдущего этапа. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же</p>		<p>Возрастная группа 9-12 лет</p> <table border="1" data-bbox="600 424 969 584"> <tr> <td>42,9 сек</td> <td>1 балл</td> </tr> <tr> <td>42 сек</td> <td>2 балла</td> </tr> <tr> <td>41 сек</td> <td>3 балла</td> </tr> </table>	42,9 сек	1 балл	42 сек	2 балла	41 сек	3 балла	<p>Конусы, малярный скотч, секундомер</p>
42,9 сек	1 балл										
42 сек	2 балла										
41 сек	3 балла										
				<p>Комментарии: для детей младшего возраста, которые ранее не имели опыта занятия баскетболом, допускается проводить этот тест с допущениями: вместо результивного попадания в мячом в шит, после чего игрок может кольцо от участника требуется попасть</p>							

самое - либо один результирующий бросок, либо три промаха. На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой расставленных в определенном порядке конусов до точки, от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска (смотрите схему). Во время выполнения передачи мяча участнику обязан хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного паса от тренера участник должен дожидаться стоя на месте без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, участник выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной для участника скорости. Для в таком режиме последний конус, участник должен выполнить бросок по корзине. Секундоммер останавливается после результивающего броска, либо после третьего промаха. Ошибки и штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результирующей прохождению

переходить к выполнению следующего этапа задания. Кроме этого, к участнику не применяются штрафные санкции, связанные с нарушением техники ведения (пробежка при начале ведения, пронос мяча).

Схема передвижения:

Расстояние от лицевой линии до точки старта №1 составляет 3 метра;

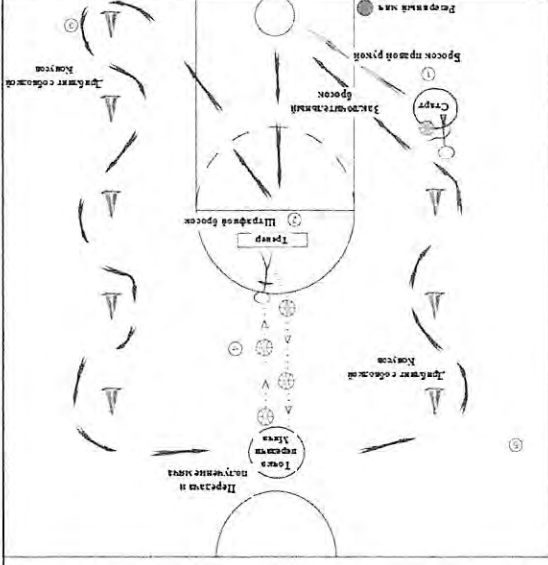
Расстояние от боковой линии до конусов (с обеих сторон пилюшки) – 2 метра;

Расстояние от лицевой линии до конуса №3 – 1 метр;


Расстояние между конусами – 2 метра,

Расстояние от точки передачи мяча до тренера на штрафной линии 4 метра;

Расстояние от точки передачи мяча до справа/слева – 4,5 метра.



16	<p>Вращение мяча Вокруг туловища 15 сек вправо, 15 сек влево</p>	<p>И.П. – испытываемый стоит в положении ноги на ширине плеч, ноги слегка согнуты в коленных суставах, голова поднята, испытываемый занимает устойчивое положение, стопы полностью прижаты к полу. По команде «Старт!» игрок начинает вращать мяч вокруг туловища, передавая его с руки на руку сначала в одну сторону 15 секунд, затем по команде «Смена!», в другую сторону в течение 15 сек –</p>	<p>Оценка ловкости, скорости реакции, устойчивости положения тела (равновесие), чувствва мяча, выделение мячом, быстрота движений кистей рук.</p>	<p>Возрастная группа 9-10/11-12 лет</p> <p>Тестирующийся считает сколько раз игроку удастся полностью описать круг мячом вокруг туловища за определённый отрезок времени. Результаты заносятся в сводную таблицу и личную анкету игрока. По окончании тестирования составляется рейтинг игроков в соответствии с набранными ими показателями.</p>	Секундомер
		<p>дистанции за каждую из ниже-перечисленных ошибок.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • пробожка; • пронос мяча; • переход к следующему этапу до того, как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит <p>предусмотренных попыток (три промаха);</p> <ul style="list-style-type: none"> • нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска; • пропуск одного из конусов во время dribблинга; • если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения участником будет потеряна контакт с линией, обозначающей место этих действий. 			

	<p>17</p> <p>Ведение мяча на месте правой и левой рукой (по 30 секунд каждой)</p> 	<p>«Стоп!». Считается количество вращений. В исходной позиции игрок держит мяч двумя руками перед собой на уровне пояса. Вращение начинается в любую сторону.</p>	<p>Перед началом теста на площадке наносят тейпом разметку в виде квадрата размером 30x30см – это пространство, за пределы которого не должен выходить мяч при dribblingе. И.П. - испытуемый ставит ноги на ширине плеч, принимает основную баскетбольную стойку, стопы расположены параллельно. Внешняя сторона стопы располагается на границе с квадратом 30x30, отмеченного на паркете, как показано на рисунке. По сигналу испытуемый начинает ведение правой рукой в течение 30 сек, затем по команде «Стоп!» меняет позицию относительно разметки на паркете, и по следующему сигналу продолжает ведение левой рукой. При ведении мяч не должен выходить за пределы квадрата, иначе удар не будет засчитан.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • туловище сильно наклонено вперед; • прямые ноги; 	<p>Оценка владения мячом, ловкости, равновесия.</p>	<p>Возрастная группа 9-10/11-12 лет</p> <p>Тестирующийся считает общее количество ударов, успешно выполненных дриблером за отведённое время. Результаты для каждой руки заносятся в сводную таблицу и личную анкету игрока. По окончании тестирования составляется рейтинг игроков в соответствии с набранными ими показателями.</p>	<p>Тейп, малярный скотч, секундомер</p>	
--	--	---	---	---	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> • мяч ударяется в пол за границами размеченного квадрата <p>Методические указания: обратите внимание тестируемого на уровень отскока мяча во время dribблинга. При правильном выполнении ведения мяча из основной стойки баскетболиста мяч должен отскакивать выше линии колена, но не подниматься выше уровня пояса игрока. Для игроков ростом 150-160 см высота отскока варьируется в диапазоне 55-85 см от пола; от 160 до 170 см – 60-90см.</p>	
--	--	--	--	--

ИГРОВЫЕ ТЕСТЫ

Для оценки способности ребёнка к баскетболу, мы предлагаем также включить подвижные игры, как один из самых эффективных методов диагностики в процессе ролевой ориентации. Подвижные игры отвечают следующим критериям: доступность и простота в применении, возможность сочетать характеристики, значимые для конкретного вида спорта – баскетбола, а также наличие стандартизированной процедуры оценки всех участников. Но главным преимуществом данного метода тестирования является естественный характер деятельности, в которую поружаются тестируемые, что обеспечивает благоприятный и оптимальный уровень мотивации для получения максимальных показателей.

Ниже приведён перечень рекомендуемых игр с описанием правил их проведения и системой протоколирования результатов. Игры проводятся в той последовательности, как указаны в списке. Можно провести все игры в один день (это занимает около 60 минут) или разбить их на два дня. Тогда в первый день проводится «Бегуны» и «Охотники», а все остальные игры – в другой день.

Методика проведения игровых тестов: перед проведением тестирования по игровой модели все участники смены произвольно разбиваются на две команды. Каждая команда надевает майки определённого цвета. Игроку присваивается индивидуальный игровой номер (оптимально использовать тот, что уже указан на его игровой майке). Максимальное количество игроков в каждой команде – 10. Если кандиндатов больше 20, то организуется третья команда, которая встречается с командой, составленной из 10 худших игроков по результатам первой игры.

Система протоколирования и подсчёта результатов: все результаты вносятся в сводную таблицу (Приложение №1), в которой указывается место, занятое участником в каждой игре.

«Бегуны»

Игра проводится в прямоугольнике 12 на 9 метров. Одна половина игроков - «ловцы» располагается в шеренгу перед одной из лицевых линий лицом к прямоугольнику. Другая половина – «бегуны» также в шеренге внутри прямоугольника у противоположной лицевой линии, лицом к первым. Задача игры: ловцам осалить как можно больше бегунов, бегунам – постараться не быть осаленными.

По свистку бергунь разбегаются по площадке, одновременно из шеренги ловцов стремительно выбегает один игрок и пытается осалить как можно больше бергунь. Те, в свою очередь, стараются увернуться от него. Осаленные выходят за границы площадки и выстраиваются в шеренгу у одной из боковых линий. Через 20 секунд раздается свисток, ловцы возвращаются «домой», встаёт в конец шеренги, а в поле (по следующему сигналу) выбегает следующий игрок из его команды. Те, кто был осален первым ловцом, возвращаются в игру и салки продолжают.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки команды «ловцов» не побывают в роли водящих, после чего команды меняются местами, и игра повторяется.

Методика наблюдения: после каждой партии тестирующий заносит в бланк тестирования номера игроков, которые были осалены водящим и фиксирует общее количество осаленных им игроков.

Характеристика качеств и свойств личности, проявляемых в данной подвижной игре:

Качества и свойства личности	Осалил	Осален
Тактическое мышление	+	+
Переключение внимания		+
Быстрота	+	
Скоростно-силовые качества	+	
Выносливость		
Скорость реакции	+	
Подвижность нервной системы	+	
Координация движений		

«Охота»

Игра проводится в квадрате 9 на 9 метров или в круге диаметром 18 метров. Лововина играющих равномерно располагается перед ограничивающими квадрат линиями или за пределами круга. Это будут «охотники». Другая лововина игроков – «утки» занимает место внутри квадрата (или круга). Задача охотников – попасть волейбольным мячом в «уток», а «утки» стараются поймать как можно больше мячей с лета, стараясь не быть осаленными. Охотники стараются как можно быстрее «подстрелить» всех уток. Игра начинается по свистку. Охотник может сам бросать мяч в цель или передавать его партнёру по команде, который располагается ближе к уткам. «Подстреленная» или пойманная мяч утка громко называет свой номер и возвращает мяч охотникам. Игра продолжается до тех пор, пока не истечёт выделенное время – 3 минуты.

Методика наблюдения: Тестирующий заносит все результаты в сводную таблицу и команды меняются местами. После окончания за ходом игры одновременно проводили сразу два специлиста: один из которых будет фиксировать результаты «охотников», второй – «уток».

Обратите внимание игроков на соблюдение следующих правил во время игры:

1. При броске охотник не имеет права заступать за ограничивающую линию.
2. Утки не имеют права задерживать мяч в кругу.
3. Утка считается осаленной при попадании мячом в любую часть тела (кроме головы).
4. Утка, выронившая мяч из рук после ловли, считается осаленной.

5. «Подстреленные», то есть те, в кого уже попали мячом, из игры не выбывают.
 6. За каждый удачный выстрел игрок получает 1 очко.
 7. За каждое попадание в утку у неё отнимают 1 очко, а за ловлю мяча с лёту прибавляют 1 очко.

Характеристика качеств и свойств личности, проявляемых в данной подвижной игре:

Качества и свойства личности	Осалил	Осаген	Поймали
Тактическое мышление			
Переключение внимания	+		
Быстрота		+	
Скоростно-силовые качества		+	
Выносливость			
Скорость реакции		+	+
Подвижность нервной системы	+	+	+
Координация движений	+	+	+

«Разведка»

Игра проводится в кругу диаметром 2 метра. В его центре помещают баскетбольный мяч. Задача «разведчиков» - быстро схватить и унести мяч за пределы круга, не будучи осаленными. «Часовые» охраняют мяч и стараются осалить разведчиков. К мячу одновременно вызываются два игрока: один – из команды «разведчиков», другой – из «часовых». С помощью обманных движений «разведчик» должен усыпить бдительность «часового» и пробраться к мячу. «Часовой» должен постараться осалить своего противника до того момента, как тот покинет пределы круга. Когда в качестве «разведчиков» побывают все игроки, команды меняются местами и повторяют игру.
 Обратите внимание игроков на соблюдение следующих правил во время игры:
 1. «Часовой» обязан повторять за «разведчиком» все движения, которые он применяет, чтобы усыпить бдительность оппонента.
 2. «Часовой» может осалить «разведчика» только после того, как тот коснется мяча.
 3. «Разведчик» имеет право касаться мяча только после выполнения хотя бы одного обманного движения.
Методика наблюдения: за ходом игры наблюдают двое тестирующих: один – фиксирует время, которое затрачивает «разведчик» на выполнение обманных движений «разведчика» и их оригинальность.
 3. «Разведчик» имеет право касаться мяча только после выполнения хотя бы одного обманного движения.
 2. «Часовой» может осалить «разведчика» только после того, как тот коснется мяча.
 1. «Часовой» обязан повторять за «разведчиком» все движения, которые он применяет, чтобы усыпить бдительность оппонента.

Характеристика качеств и свойств личности, проявляемых в данной подвижной игре:

Качества и свойства личности	Время	+	Количество движений
Тактическое мышление			+
Переключение внимания			
Быстрота			
Скоростно-силовые качества			

Выносливость	+		
Скорость реакции			
Подвижность нервной системы	+		+
Координация движений			+

«В шит»

Вся команда делится пополам. Каждая группа будет выполнять тестирование на отдельном шите. В исходной позиции на штрафной линии площадка в одну линию выкладываются 5 баскетбольных мячей. На расстоянии 1 метра от штрафной линии в сторону центра площадки тестирующий с помощью малярного скотча отмечает отрезок, идущий параллельно лицевой. Первый игрок, который будет участвовать в игре, располагается за этой линией. По свистку, он подбегает к штрафной и начинает бросать по одному мячу, стараясь попасть в любую часть шита. Его партнёры подбегают отскокившие мячи и после завершения возвращают их на место. Как только первый игрок закончил выполнение задания, на его место переходит любой из его партнёров по команде тестирующего начинается выполнять броски.

Обратите внимание игроков на соблюдение следующих правил во время игры:

1. При выполнении бросков запрещается переступать линию, на которой лежат баскетбольные мячи.

2. Засчитывается попадание в любую часть шита.

3. Игрок, который имеет право производить броски в любой последовательности.

4. Оценивается время, за которое игрок выполнит пять бросков и количество точных попаданий в цель.

Методика наблюдений: на каждом шите работает по одному специалисту, которые фиксируют время выполнения задания каждым игроком и количество бросков, достигших цели.

Характеристика качества и свойств личности, проявляемых в данной подвижной игре:

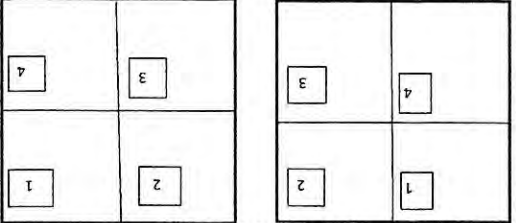
Качества и свойства личности	Время	Количество попаданий
Тактическое мышление		
Переключение внимания	+	+
Быстрота	+	
Скоростно-силовые качества	+	
Выносливость		
Скорость реакции		
Подвижность нервной системы		
Координация движений		

Система протоколирования и подсчета результатов: все результаты вносятся в сводную таблицу (Приложение №1), в которой указываются место, занятое участником в каждой игре, а затем подсчитываются его общие результаты, показанные во всех игровых тестах в целом. Обратите внимание, что

наименьшая сумма рангов служит наилучшим показателем спортсмена. В индивидуальную анкету игрока заносится количество баллов, в соответствии с его финальным результатом по итогам участия во всех игровых тестах, как показано в таблице.

Место, которое занял спортсмен по итогам участия в 4-х играх	Баллы
1-5	3 балла
6-10	2 балла
11 и ниже	1 балл

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

	<p>Лицевая – правая, обратная – левая</p>  <p>Обработка результатов:</p> <p>1. Посчитать все точки и записать в утку каждого квадрата полученных показатели (частоты F).</p> <p>2. Определить средние значения частоты (Fcp) по сумме показателей во всех четырех квадратах для каждой руки отдельно.</p> <p>3. Рассчитать Коэффициенты асимметрии (Kac) как %-ное отношение разницы средних показателей частоты Fcp для каждой руки к их сумме.</p>	<p>Оценка индивидуальных параметров раздельного теста в сериях повторяющихся движений отдельных рук – характеристизует возбудимость, подвижность, устойчивость нервных процессов в моторных центрах коры больших полушарий мозга, стимулирующих максимальную сократительную активность и анаэробное обеспечение периферического двигательного аппарата.</p>	<p>Подготовить заранее на каждого испытуемого два поля для тестирования на тетрадном листе, разделив его на 4 равных квадрата и отметить цифрами в правых углах последовательность перемещения правой руки в тесте (1-2-3-4) в направлении справа налево «по часовой стрелке» и на другой стороне листа отметить последовательность движения левой рукой «слева-направо» «против часовой стрелки» (См. рисунок).</p> <p>По команде тестирующего «Внимание! Марш!» запускается секундомер, и испытуемые начинают выполнять быстрые максимальную сократительную движением кистью и наносят карандашом точки по всему 1-му квадрату в течение 10 секунд. По очереди командам – «Левая!», «Три!», «Четыре!» - теппинг повторяется в течение каждого 10 секунд до команды «Стоп».</p>	<p>Теппинг-тест в течение 40 сек («Ручной спринт»)</p>	18
--	---	---	--	--	----

19	Скорость реакции «Линейка»	<p>Испытуемый садится на стул лицом к спинке стула, вытягивает прямую ведущую руку перед собой и кладёт её на спинку стула. Тестирующийся держит на весу линейку таким образом, чтобы она располагалась отметкой «0 см» между большим и указательным пальцами испытуемого. Когда спортсмен готов к выполнению теста, испытатель отпускает линейку. Задача испытуемого как можно быстрее сжать пальцы и удерживать линейку.</p>	<p>Оценка скорости простой реакции</p>	<p>Оценка скорости реакции осуществляется по длине продолжённого линейкой расстояния в сантиметрах. Занесите полученные результаты в анкету и протока.</p>	Линейка 40 см																																																		
20	Тест на внимание	<p>Предварительно испытуемым выдаются бланки тестирования. В течение 2 минут испытуемые должны расставить в свободных клетках бланка для заполнения в возрастающем порядке числа, которые расположены в случайном порядке в 25 клетках квадрата бланка стимульного материала (См. рисунок).</p>	<p>Оценка произвольного внимания</p>	<p>Стимульный вариант</p> <table border="1" data-bbox="425 638 952 821"> <tr><td>16</td><td>37</td><td>98</td><td>29</td><td>54</td></tr> <tr><td>80</td><td>92</td><td>46</td><td>59</td><td>35</td></tr> <tr><td>43</td><td>21</td><td>8</td><td>40</td><td>2</td></tr> <tr><td>65</td><td>84</td><td>99</td><td>7</td><td>77</td></tr> <tr><td>13</td><td>67</td><td>60</td><td>34</td><td>18</td></tr> </table> <p>Бланк ответов</p> <table border="1" data-bbox="425 367 952 550"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>Числа записываются построчно, никакие отметок в левом квадрате делать нельзя. Оценка производится по количеству правильно записанных чисел в течение 2 минут. Средняя норма - 22 числа и выше.</p>	16	37	98	29	54	80	92	46	59	35	43	21	8	40	2	65	84	99	7	77	13	67	60	34	18																										<p>Секундомер, бланки тестирования</p>
16	37	98	29	54																																																			
80	92	46	59	35																																																			
43	21	8	40	2																																																			
65	84	99	7	77																																																			
13	67	60	34	18																																																			

Приложение 4

Индивидуальная анкета участника комплексной диагностики в рамках региональной смены проекта «Химия команды»

ФАМИЛИЯ/ИМЯ:							
КОМАНДА/ШКОЛА/ГОРОД:							
ДАТА РОЖДЕНИЯ:							
Общая информация							
РОСТ РОДИТЕЛЕЙ:	Отец:	Мать:					
ВЕДУЩАЯ РУКА:	Динамометрия						
	Правая рука	Левая рука					
ЧСС	В покое:		После нагрузки:				
РОСТ:	ВЕС:		РАЗМАХ РУК:				
Оценка навыков							
Название теста ³	Лучший Результат	1	2	3	Балл	Место	Комментарии тренера
Тест №1			X	X		X	
Отжимания							
Тест №2						X	
Наклон вперед из положения стоя							
Тест №3							
Прыжок в длину с места							
Тест №4				X			
Челночный Бег 3 по 10 метров							
Тест №5			X	X			
Баланс на одной ноге							
Тест №6						X	
Перемещение со сменной направления							

³ Перед началом тестирования рекомендуется ознакомиться с Методическими инструкциями по проведению тестов, которые приведены в Приложении №1 к Положению

Тест №7 Вертикальный прыжок с места										
Тест №8 Слалом без мяча			X	X						
Тест №9 Передача мяча в квадратную цель			X	X						
Тест №10 Полоса препятствий										
Тест №11 Вращение мяча вокруг туловища			X	X						
Тест №12 Ведение мяча на месте			X	X						

Игровые тесты

Игра №1 «Бегуны»	Осален	Место	Осалил	Место
Игра №2 «Охота»	Попал в цель	Место	Осален	Место
Игра №3 «Разведка»	Кол-во ходов	Место	Время	Место
Игра №4 «В шит»	Время	Место	Кол-во попаданий	Место
Итоговое место:			Суммарный балл за подвижные игры:	
Психофизиологические тесты				
Тест №13 Теплинг-тест	Правая рука – количество точек в каждом квадрате (от 1 до 4 квадрата) F1=	F2=	F3=	F4=
	Левая рука – количество точек в каждом квадрате (от 1 до 4 квадрата) F1=	F2=	F3=	F4=

Приложение 5

I. Устройство психофизиологическое телеметрическое для тренингов с биологической обратной связью, в т.ч. нейробиоуправления, а также объективного психологического анализа и тестирования

№ п/п	Наименования характеристик и показателей	Наличие функции или величины параметра
1.	Общие требования	
1.1.	ГОСТ Р 50444-92 Приборы, аппараты и оборудование медицинские. Общие технические условия.	соответствие
1.2.	ГОСТ IEC 60601-1-1-2011 Изделия медицинские электрические. Часть 1-1. Общие требования безопасности. Требования безопасности к медицинским электрическим системам	соответствие
1.3.	ГОСТ Р 50267.0-92 (МЭК 601-1-88) Изделия медицинские электрические. Часть 1. Общие требования безопасности	соответствие
1.4.	ГОСТ Р МЭК 60601-1-2-2014 Изделия медицинские электрические. Часть 1-2. Общие требования безопасности с учетом основных функциональных характеристик. Параллельный стандарт. Электромагнитная совместимость. Требования и испытания	соответствие
1.5.	ГОСТ ISO 10993-1-2011 Изделия медицинские. Оценка биологического действия медицинских изделий. Часть 1. Оценка и исследования	соответствие
1.6.	ГОСТ ISO 10993-5-2011 Изделия медицинские. Оценка биологического действия медицинских изделий. Часть 5. Исследования на цитотоксичность: методы in vitro	соответствие
1.7.	ГОСТ ISO 10993-10-2011 Изделия медицинские. Оценка биологического действия медицинских изделий. Часть 10. Исследования раздражающего и сенсibilизирующего действия.	соответствие
2.	Основные технические характеристики	
2.1.	Тип прибора	портативный беспроводной
2.2.	Количество одновременно работающих универсальных полиграфических каналов автономного блока пациента (АБП)	не менее 4
2.3.	Количество каналов регистрации двигательной активности (встроенный в АБП датчик)	не менее 1
2.4.	Беспроводной канал (BlueTooth) для передачи из АБП в ПК всех регистрируемых данных, включая синхронизированные данные от дополнительных беспроводных регистрирующих устройств и датчиков.	наличие
2.5.	Возможность доукомплектования функцией автономного использования с записью данных на внутреннюю карту памяти в течении 48 часов.	возможность
2.6.	Разрядность АЦП	не менее 24 бит
2.7.	Регистрация показателей из набора: ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ, ОЭМГ, КГР, КПр, ФПГ, температура, дыхание	наличие
2.8.	Диапазон регистрации размаха ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ	не менее 5-8000 мкВ
2.9.	Шум каналов ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ от пика до пика	не более 2,3 мкВ.

№ п/п	Наименования характеристик и показателей	Наличие функции или величины параметра
2.10.	Коэффициент подавления синфазной помехи	не менее 120 дБ
2.11.	Частота среза ФНЧ, Гц	15, 30; 40; 70; 100 (или более широкий диапазон)
2.12.	Частота среза ФВЧ, Гц	0,016; 0,05; 0,16; 0,5; 1,6; 5; 16 (или более широкий диапазон)
2.13.	Диапазон регистрации КГР	не менее, чем от 0,5 до 10% от сопротивления базового уровня в диапазоне не более, чем от 5 до 100кОм
2.14.	Диапазон регистрации КПр	не менее, чем от 1 до 100 мкСм
2.15.	Диапазон регистрации изменения длины респираторного пояса	не менее 1-100 мм
2.16.	Шум канала дыхания с датчиком	не более 0,3 мм
2.17.	Диапазон отображения среднего значения амплитуды (оглабляющей) ЭМГ	не менее 700 мкВ
2.18.	Регистрация изменения периферического кровотока, преимущественно отражающего тонус резистивных сосудов с помощью фотоплетизмографического (ФПГ) датчика	наличие
2.19.	Диапазон вычисляемого сигнала ЧСС:	не менее 45 – 240 уд./мин
2.20.	Питание от аккумулятора типоразмера АА, количество	не более 1 шт.
2.21.	Питание от порта USB	наличие
2.22.	Питание от сети 220В, 50Гц	наличие
2.23.	Масса автономного блока пациента	не более 100г
2.24.	Устройство графического ввода (электронный сенсорный монитор-планшет) для проведения психологических тестов	наличие
2.24.1.	Диагональ экрана	не менее 33.8 см (13.3")
2.24.2.	Разрешение (монитор)	не менее 1920 x 1080 px
2.24.3.	Чувствительность (число уровней нажатия)	не менее 8192
3.	Функциональные возможности	
3.1.	Проведение различного рода тренировок с БОС – респираторный, температурный (Т), миографический (ЭМГ, ОЭМГ), температурно-миографический,	наличие

№ п/п	Наименования характеристик и показателей	Наличие функции или величины параметра
	электроэнцефалографический (альфа-, бета-тета тренинг ЭЭГ), КГР, КГР, ЧСС (по сигналу ЭКГ), по показателям кровообращения (по сигналу ФПГ), по показателям мозгового кровообращения (при наличии в составе комплекта реоадаптера), центральной гемодинамики (при наличии в составе комплекта реоадаптера).	
3.2.	Проведение процедур определения физиологических маркеров психофизиологического состояния напряжения (стресс-тестирование) с использованием различных физиологических параметров.	наличие
3.3.	Представление результатов проведения нескольких выбранных однотипных процедур по одному и тому же испытываемому в графическом и цифровом виде с целью оценки курсовой эффективности (курсовая динамика)	наличие
3.4.	Представление результатов проведения процедуры по выбранному исследованию в графическом и цифровом виде с целью оценки внутрипроцедурной эффективности (позатальная динамика)	наличие
3.5.	Представление рассчитываемых показателей в виде спектрограмм, гистограмм распределения, формирование словесного описания результатов анализа и таблицы расчетных показателей.	наличие
3.6.	Редактор сценариев для формирования сценариев БОС-процедур с целью создания новых и модификации имеющихся сценариев, учитывающих индивидуальные особенности пациентов с последующим сохранением сценариев в библиотеке процедур.	наличие
3.7.	Картотека (база данных) пациентов, обеспечивающая хранение результатов проведенных процедур и курсов БОС-тренинга и документирование.	наличие
3.8.	Библиотека процедур БОС-тренинга	наличие
3.8.1.	Оценка психофизиологического состояния и определение психоэмоционального напряжения с использованием сигналов ЭЭГ, ОЭМГ, рекурсии дыхания, Т, ЭКГ, КГР	наличие
3.8.2.	Температурный тренинг: повышение температуры, релаксация по температуре	наличие
3.8.3.	Электромиографический тренинг: релаксация по ОЭМГ, реципрокность, поддержание баланса двух мышц	наличие
3.8.4.	Температурно-электромиографический тренинг: релаксация с контролем мышечного тонуса, температуры и ЭЭГ, а также мышечного тонуса, температуры, ЧСС и тонуса сосудов	наличие
3.8.5.	Электрокардиографический тренинг: снижение ЧСС, увеличение variability ритма, снижение ЧСС с контролем температуры, снижение ЧП, снижение ЧП с контролем температуры и тонуса сосудов, увеличение variability сердечного ритма по ЧП и РД	наличие
3.8.6.	Электроэнцефалографический тренинг: Альфа-тренинг - одно и двухканальный, Бета-тренинг, Бета-тета тренинг, нормализация сна по тета-ритму ЭЭГ, ЧСС и параметрам дыхания, ЭЭГ-ОЭМГ тренинг, релаксация по альфа-ритму ЭЭГ, ЧП и тонусу сосудов	наличие

№ п/п	Наименования характеристик и показателей	Наличие функции или величины параметра
3.8.7.	Дыхательный тренинг: увеличение задержки на выдохе, урежение дыхания, глубина дыхания, диафрагмальное дыхание, активизирующее дыхание, диафрагмально-релаксационное дыхание на фоне мышечного расслабления (2 канала дыхания и 1 канал ОЭМГ)	наличие
3.8.8.	Тренинг по показателям кровообращения (ФПГ): регуляция кровообращения по показателям амплитуды систолической волны (АСВ), регуляция кровообращения по АСВ с контролем ЧСС, регуляция эластичности сосудов по времени распротранения пульсовой волны (ВРПВ), регуляция кровообращения по амплитуде пульсовой волны (АПВ) с контролем ЧП	наличие
3.8.9.	Тренинг по КГР: угашение КГР	наличие
3.8.10.	Процедуры тренинга РитмБОС : оценка и тренировка способности восприятия и воспроизведения звуковых паттернов различной сложности, формирование «чувства ритма» и «чувства времени» (воспроизведение ритмов по М.Стембак. реабилитационные процедуры с заданным ритмом, реабилитационные процедуры с паттернами), настройка сложности выполняемых процедур и использование адаптивно изменяющихся порогов эффективности выполнения тренировок	наличие
3.8.11.	Нейробиоуправление	наличие
3.8.11.1.	Тренинг на нормализацию ЭЭГ (альфа-ритма и зональных различий)	наличие
3.8.11.2.	Тренинг по регуляции функциональной асимметрии мозга	наличие
3.8.11.3.	Тренинг по регуляции сверхмедленной активности (СМА) мозга	наличие
3.8.12.	Анализ сердечного ритма (диагностика психофизиологического состояния)	наличие
3.8.12.1.	Анализ состояния вегетативной нервной системы до и после проведения реабилитационных процедур и тренингов на основе оценки variabilityности сердечного ритма	наличие
3.8.12.2.	Представление исходного ЭКГ сигнала и кардиоцикловой динамики расчетных показателей в реальном и постреальном времени	наличие
3.9.	Психологическое и психофизиологическое тестирование	
3.9.1.	Программная поддержка регистрации информации при работе испытуемого с устройством графического ввода - сенсорным монитором-планшетом (автодокументирование процесса тестирования - сохранение в памяти компьютера). Регистрация информации при рисовании испытуемым произвольных графических образов, слов, цифр	наличие
3.9.2.	Контроль двигательной активности руки испытуемого при выполнении психологических и психофизиологических тестов (без контакта пера с планшетом, в пределах зоны детекции)	наличие
3.9.3.	Регистрация физиологических сигналов в процессе психологического тестирования, осуществляемая синхронно с регистрацией данных от устройства графического ввода – координаты перемещения пера и давление на перо.	наличие

№ п/п	Наименования характеристик и показателей	Наличие функции или величины параметра
3.9.4.	Синхронное сопоставление фрагмента графического образа нарисованного испытуемым, количественных показателей (физиологических и моторной деятельности при выполнении рисунков и письме) и нативных сигналов	наличие
3.9.5.	Режим проигрывания батареи тестов	наличие
3.9.6.	Редактирование и создание новых психологических и психофизиологических сценариев проведения исследования (редактор сценариев)	наличие
3.9.7.	Построение профилей (в том числе групповых) смысло-эмоциональной значимости (СЭЗ), отражающих выраженность, направленность и вариативность физиологических и моторных реакций применительно к разным этапам и группам этапов (смысловым кластерам) выполненного сценария исследования	наличие
3.9.8.	Трёхмерное представление трассы усредненных значений 3D-образа интегральных нормированных показателей, отражающих информацию по активации ЦНС, реакциям ВНС и моторной деятельности по этапам сценария	наличие
3.9.9.	Протокол проведенного исследования с табличными и графическими формами представления результатов обработки	наличие
3.9.10.	Статистическая обработка выбранных фрагментов записи, представление результатов обработки в графическом и табличном виде	наличие
3.9.11.	Возможность экспорта нативных физиологических сигналов, расчетных физиологических показателей и показателей моторной деятельности в общедоступный формат (ASCII)	наличие
3.9.12.	Библиотека психологических и психофизиологических тестов к вышеуказанным функциональным возможностям, в составе	
3.9.12.1.	МНОГОФАКТОРНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ ОПРОСНИКИ	не менее 12 тестов
3.9.12.2.	ОПРОСНИКИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ	не менее 11 тестов
3.9.12.3.	ОПРОСНИКИ МОТИВАЦИОННЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ	не менее 12 тестов
3.9.12.4.	ОПРОСНИКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	не менее 18 тестов
3.9.12.5.	ОПРОСНИКИ САМООТНОШЕНИЯ	не менее 15 тестов
3.9.12.6.	ОПРОСНИКИ ТЕМПЕРАМЕНТА	не менее 5 тестов
3.9.12.7.	ОПРОСНИКИ СПОСОБНОСТЕЙ И ЦЕННОСТЕЙ	не менее 16 тестов
3.9.12.8.	КОГНИТИВНЫЕ ТЕСТЫ	не менее 17 тестов
3.9.12.9.	ПРОЕКТИВНЫЕ ТЕСТЫ	не менее 6 тестов
3.9.12.10.	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ, в том числе	наличие
3.9.12.10.1.	Красно-черные таблицы Шульте-Платонова (КЧТ). 7 вариантов	наличие
3.9.12.10.2.	Таблицы Э. Шульте. Модификация А. Козыревой	наличие
3.9.12.10.3.	Оценка внимания и помехоустойчивости (ОВ-ПУ)	наличие

№ п/п	Наименования характеристик и показателей	Наличие функции или величины параметра
3.9.12.10.4.	Реакция на движущийся объект (РДО). 2 варианта	наличие
3.9.12.10.5.	Тремометрия статическая. 4 варианта	наличие
3.9.12.10.6.	Тремометрия динамическая. 7 вариантов	наличие
3.9.12.10.7.	Теплинг-тест. 4 варианта	наличие
3.9.12.10.8.	Критическая частота слияния и различения мельканий (КЧСМ и КЧРМ). 7 вариантов	наличие
3.9.12.10.9.	Оценка лабильности нервных процессов по КЧСМ/КЧРМ. 6 вариантов	наличие
3.9.12.10.10.	Простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР). 2 варианта	наличие
3.9.12.10.11.	Сложная зрительно-моторная реакция (СЗМР). 2 варианта. Реакция выбора и Реакция различения.	наличие
3.9.12.10.12.	Динамометрия статическая. 3 варианта	наличие
3.9.12.10.13.	Динамометрия динамическая. 3 варианта	наличие
3.9.12.10.14.	Дозированные мышечные усилия (ДМУ). 3 варианта	наличие
4.	Комплект поставки	
4.1.	Автономный блок пациента (АБП) с беспроводным интерфейсом передачи данных	4 шт.
4.2.	Двойной комплект аккумуляторов с зарядным устройством	4 шт.
4.3.	Интерфейсный блок USB-BlueTooth	4 шт.
4.4.	Адаптер питания USB	4 шт.
4.5.	Кронштейн настольный	4 шт.
4.6.	Электронный ключ (USB) для ПМО	4 шт.
4.7.	Комплект электродов, датчиков и принадлежностей для тренингов с БОС	4 шт.
4.8.	Набор ЭКГ электродов (3 клипсы)	4 шт.
4.9.	Электродная система (4 монополярных ЭЭГ-отведения) для процедур нейробиоуправления (нейрофидбек)	4 шт.
4.10.	Сенсорный монитор-планшет для выполнения психологических тестов-опросников, проективных и психофизиологических тестов	4 шт.
4.11.	Комплект электродов, датчиков и принадлежностей для регистрации физиологических сигналов - ЭКГ, ФПГ, кожной проводимости (КПР), ЭЭГ	4 шт.
4.12.	Площадка для теплинг-теста	4 шт.
4.13.	Тубус зрительно-моторный	4 шт.
4.14.	Кистевой силомер для теста на силовую выносливость	4 шт.
4.15.	Инсталляционное ПО, включающее в себя функциональные возможности, комплект эксплуатационной документации	4 шт.
5.	Регистрационные удостоверения и сертификаты	
5.1.	Регистрационное удостоверение Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития	наличие
5.2.	Декларация о соответствии	наличие

II. Устройство психофизиологическое телеметрическое для тренингов с биологической обратной связью

№ п/п	Наименования характеристик и показателей	Наличие функции или величины параметра
1.	Общие требования	

№ п/п	Наименования характеристик и показателей	Наличие функции или величины параметра
1.1.	ГОСТ Р 50444-92 Приборы, аппараты и оборудование медицинские. Общие технические условия.	соответствие
1.2.	ГОСТ IEC 60601-1-1-2011 Изделия медицинские электрические. Часть 1-1. Общие требования безопасности. Требования безопасности к медицинским электрическим системам	соответствие
1.3.	ГОСТ Р 50267.0-92 (МЭК 601-1-88) Изделия медицинские электрические. Часть 1. Общие требования безопасности	соответствие
1.4.	ГОСТ Р МЭК 60601-1-2-2014 Изделия медицинские электрические. Часть 1-2. Общие требования безопасности с учетом основных функциональных характеристик. Параллельный стандарт. Электромагнитная совместимость. Требования и испытания	соответствие
1.5.	ГОСТ ISO 10993-1-2011 Изделия медицинские. Оценка биологического действия медицинских изделий. Часть 1. Оценка и исследования	соответствие
1.6.	ГОСТ ISO 10993-5-2011 Изделия медицинские. Оценка биологического действия медицинских изделий. Часть 5. Исследования на цитотоксичность: методы in vitro	соответствие
1.7.	ГОСТ ISO 10993-10-2011 Изделия медицинские. Оценка биологического действия медицинских изделий. Часть 10. Исследования раздражающего и сенсibiliзирующего действия.	соответствие
2.	Основные технические характеристики	
2.1.	Тип прибора	портативный беспроводной
2.2.	Количество одновременно работающих универсальных полиграфических каналов автономного блока пациента (АБП)	не менее 4
2.3.	Количество каналов регистрации двигательной активности (встроенный в АБП датчик)	не менее 1
2.4.	Беспроводной канал (BlueTooth) для передачи из АБП в ПК всех регистрируемых данных, включая синхронизированные данные от дополнительных беспроводных регистрирующих устройств и датчиков.	наличие
2.5.	Возможность доукомплектования функцией автономного использования с записью данных на внутреннюю карту памяти в течении 48 часов.	возможность
2.6.	Разрядность АЦП	не менее 24 бит
2.7.	Регистрация показателей из набора: ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ, ОЭМГ, КГР, КПр, ФПГ, температура, дыхание	наличие
2.8.	Диапазон регистрации размаха ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ	не менее 5-8000 мкВ
2.9.	Шум каналов ЭЭГ, ЭКГ, ЭМГ от пика до пика	не более 2,3 мкВ.
2.10.	Кoeffициент подавления синфазной помехи	не менее 120 дБ
2.11.	Частота среза ФНЧ, Гц	15, 30; 40; 70; 100 (или более широкий диапазон)
2.12.	Частота среза ФВЧ, Гц	0,016; 0,05; 0,16; 0,5; 1,6; 5; 16 (или более широкий)

№ п/п	Наименования характеристик и показателей	Наличие функции или величины параметра
2.13.	Диапазон регистрации КГР	диапазон) не менее, чем от 0,5 до 10% от сопротивления базового уровня в диапазоне не более, чем от 5 до 100кОм
2.14.	Диапазон регистрации КПр	не менее, чем от 1 до 100 мкСм
2.15.	Диапазон регистрации изменения длины респираторного пояса	не менее 1-100 мм
2.16.	Шум канала дыхания с датчиком	не более 0,3 мм
2.17.	Диапазон отображения среднего значения амплитуды (огигающей) ЭМГ	не менее 700 мкВ
2.18.	Регистрация изменения периферического кровотока, преимущественно отражающего тонус резистивных сосудов с помощью фотоплетизмографического (ФПГ) датчика	наличие
2.19.	Диапазон вычисляемого сигнала ЧСС:	не менее 45 – 240 уд./мин
2.20.	Питание от аккумулятора типоразмера АА, количество	не более 1 шт.
2.21.	Питание от порта USB	наличие
2.22.	Питание от сети 220В, 50Гц	наличие
2.23.	Масса автономного блока пациента	не более 100г
2.24.	Ресоадаптер биполярный для регистрации показателей кровообращения	наличие
2.24.1.	Диапазон регистрации объема реосигнала, при использовании ресоадаптеров, для методик регуляции показателей кровообращения при базовом импедансе в диапазоне не менее чем от 20 до 500 Ом	0,05-1 Ом или более широкий диапазон
3.	Функциональные возможности	
3.1.	Проведение различного рода тренировок с БОС – респираторный, температурный (Т), миографический (ЭМГ, ОЭМГ), температурно-миографический, электроэнцефалографический (альфа-, бета-тета тренинг ЭЭГ), КГР, КПр, ЧСС (по сигналу ЭКГ), по показателям кровообращения (по сигналу ФПГ), по показателям мозгового кровообращения (при наличии в составе комплекта ресоадаптера), центральной гемодинамики (при наличии в составе комплекта ресоадаптера).	наличие
3.2.	Проведение процедур определения физиологических маркеров психофизиологического состояния напряжения (стресс-тестирование) с использованием различных физиологических параметров.	наличие
3.3.	Представление результатов проведения нескольких выбранных однотипных процедур по одному и тому же испытуемому в графическом и цифровом виде с целью	наличие

№ п/п	Наименования характеристик и показателей	Наличие функции или величины параметра
	ритмов по М.Стембак. реабилитационные процедуры с заданием ритмом, реабилитационные процедуры с паттернами), настройка сложности выполняемых процедур и использование адаптивно изменяющихся порогов эффективности выполнения тренировок	
3.8.11.	Тренинг по показателям церебрального кровообращения (РЭГ): снижение пульсового кровенаполнения, снижение тонуса артерий, Облегчение венозного оттока, регуляция мозгового кровообращения с контролем ЭЭГ, регуляция пульсового кровенаполнения	наличие
4.	Комплект поставки	
4.1.	Автономный блок пациента (АБП) с беспроводным интерфейсом передачи данных	3 шт.
4.2.	Двойной комплект аккумуляторов с зарядным устройством	3 шт.
4.3.	Интерфейсный блок USB-BlueTooth	3 шт.
4.4.	Адаптер питания USB	3 шт.
4.5.	Кронштейн настольный	3 шт.
4.6.	Электронный ключ (USB) для ПМО	3 шт.
4.7.	Комплект электродов, датчиков и принадлежностей для тренингов с БОС	3 шт.
4.8.	Набор ЭКГ электродов (3 клипсы)	3 шт.
4.9.	Реодаптер биполярный с комплектом электродов и принадлежностей	3 шт.
4.10.	Набор шлемов для установки ЭЭГ/РЭГ электродов	3 шт.
4.11.	Площадка для теппинг-теста	3 шт.
4.12.	Инсталляционное ПО, включающее в себя функциональные возможности, комплект эксплуатационной документации	3 шт.
5.	Регистрационные удостоверения и сертификаты	
5.1.	Регистрационное удостоверение Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития	наличие
5.2.	Декларация о соответствии	наличие

№ п/п	Наименования характеристик и показателей	Наличие функции или величины параметра
3.4.	оценки курсовой эффективности (курсовая динамика) Представление результатов проведения процедуры по выбранному исследованию в графическом и цифровом виде с целью оценки внутрипроцедурной эффективности (позтапная динамика)	наличие
3.5.	Представление рассчитываемых показателей в виде спектрограмм, гистограмм распределения, формирование словесного описания результатов анализа и таблицы расчетных показателей.	наличие
3.6.	Редактор сценариев для формирования сценариев БОС-процедур с целью создания новых и модификации имеющихся сценариев, учитывающих индивидуальные особенности пациентов с последующим сохранением сценариев в библиотеке процедур.	наличие
3.7.	Картотека (база данных) пациентов, обеспечивающая хранение результатов проведенных процедур и курсов БОС-тренинга и документирование.	наличие
3.8.	Библиотека процедур БОС-тренинга	наличие
3.8.1.	Оценка психофизиологического состояния и определение психоэмоционального напряжения с использованием сигналов ЭЭГ, ОЭМГ, рекурсии дыхания, Т, ЭКГ, КГР	наличие
3.8.2.	Температурный тренинг: повышение температуры, релаксация по температуре	наличие
3.8.3.	Электромиографический тренинг: релаксация по ОЭМГ, реципрокность, поддержание баланса двух мышц	наличие
3.8.4.	Температурно-электромиографический тренинг: релаксация с контролем мышечного тонуса, температуры и ЭЭГ, а также мышечного тонуса, температуры, ЧСС и тонуса сосудов	наличие
3.8.5.	Электрокардиографический тренинг: снижение ЧСС, увеличение variability ритма, снижение ЧСС с контролем температуры, снижение ЧП, снижение ЧП с контролем температуры и тонуса сосудов, увеличение variability ритма по ЧП и РД	наличие
3.8.6.	Электроэнцефалографический тренинг: Альфа-тренинг - одно и двухканальный, Бета-тренинг, Бета-тета тренинг, нормализация сна по тета-ритму ЭЭГ, ЧСС и параметрам дыхания, ЭЭГ-ОЭМГ тренинг, релаксация по альфа-ритму ЭЭГ, ЧП и тонусу сосудов	наличие
3.8.7.	Дыхательный тренинг: увеличение задержки на выдохе, урежение дыхания, глубина дыхания, диафрагмальное дыхание, активизирующее дыхание, диафрагмальное-релаксационное дыхание на фоне мышечного расслабления (2 канала дыхания и 1 канал ОЭМГ)	наличие
3.8.8.	Тренинг по показателям кровообращения (ФПГ): регуляция кровообращения по показателям амплитуды систолической волны (АСВ), регуляция кровообращения по АСВ с контролем ЧСС, регуляция эластичности сосудов по времени распространения пульсовой волны (ВРПВ), регуляция кровообращения по амплитуде пульсовой волны (АПВ) с контролем ЧП	наличие
3.8.9.	Тренинг по КГР: угашение КГР	наличие
3.8.10.	Процедуры тренинга РитмоБОС : оценка и тренировка способности восприятия и воспроизведения звуковых паттернов различной сложности, формирование «чувства ритма» и «чувства времени» (воспроизведение	наличие

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОК ПО СТАНЦИЯМ

1 день

Утренняя тренировка №1		Вечерняя тренировка №1
Станция №1 основная техника:		Разминка: 10 мин 1. Dynamic stretching 2. Техника бега Новое: 45-50 мин на все поле в движении: <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча • Остановка одним контактам (по прямой, из «зиг-заг» движения) • Остановка после ведения в один контакт. • Начало ведения с крестным шагом • Два шага, бросок 1-3 м Совершенствование: 30мин Игра на 2 кольца 30 мин или Эстафеты – ведение, передачи, проход, бросок. Stretching
<ul style="list-style-type: none"> • Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча • Остановка в один контакт • Коррекция броска бросок с места 1-3 м два шага бросок 		
Станция №2: Дриблинг и реализация		
Жонглирование мячом, на месте и в движении, Начало Ведение мяча: на месте, 1 и 2 мяча		
Станция №3: защита и игра 1x1		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Защитная стойка 2. Движение в защитной стойке (slide). 3. Игра 1x1 попробовать -посмотреть игроков 		

2 день

Утренняя тренировка №2		Вечерняя тренировка №2
Станция №1 основная техника:		Разминка: 10 мин <ul style="list-style-type: none"> • Dynamic stretching Повторение: 30-35мин <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча, Начало ведения с крестным шагом. Остановка после ведения в один контакт, бросок и Два шага. Новое: 15-20 мин
Повторение		
1. Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча, остановка в один контакт.		
Новое:		
2. Поворот		
3. Передача двумя руками, прямая и в пол		
4. Коррекция броска		
Станция №2: Дриблинг и реализация		

<p>Повторение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жонглирование мячом, на месте и в движении, 2. Ведение мяча, на месте 1 и 2 мяча Новое 3. Ведение мяча в движении, 1 мяч и завершения под кольцо: - два шага <p>Станция №3: защита и игра 1x1</p> <p>Повторение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Защитная стойка 2. Движение в защитной стойке (slide). <p>Новое</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Работа руками и работа ногами в защите, на игре с мячом 	<ul style="list-style-type: none"> • Передача двумя руками, прямая и в пол • Передача одной рукой, прямая и в пол <p>Совершенствование: 30 мин Игра на 2 кольца или Эстафеты – ведение, передачи, проход, бросок. Stretching</p>
--	--

3 день

<p>Утренняя тренировка №3</p> <p>Станция №1: основная техника:</p> <p>Повторение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча, остановка в один контакт, Поворот Передача двумя руками, прямая и в пол. <p>Новое:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Передача одной рукой, прямая и в пол 3. Передача, движение после передачи <ul style="list-style-type: none"> • Коррекция броска <p>Станция №2: Дриблинг и реализация</p> <p>Повторение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жонглирование мячом, на месте и в движении, 2. Ведение мяча, на месте 1 и 2 мяча 3. Ведение мяча в движении, 1 мяч и завершения под кольцо: - два шага <p>Новое:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 Ведение мяча в движении 1 и 2 мяча <p>Станция №3: защита и игра 1x1</p>	<p>Вечерняя тренировка №3</p> <p>Игра на 2 кольца (посмотреть игровых и их состояние после нагрузок и сделать полу выходной или только).</p>
--	---

<p>Повторение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Защитная стойка 2. Движение в защитной стойке (slide). 3 Работа руками и работа ногами в защите, на игреке с мячом <p>Новое</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Защита на игреке в ведении (1:1, зигзаг). 5. 1:1, на ¼ площадке, с 45-и, вручением 	
---	--

4 день

Утренняя тренировка №4		Вечерняя тренировка №4
<p>Станция №1: основная техника:</p> <p>Повторение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча, остановка в один контакт, Поворот Передача двумя руками, прямая и в пол, Передача одной рукой, прямая и в пол, Передача, движение после передачи. <p>Новое:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Начало ведения с крестным шагом 3. Два шага, бросок 		<p>Разминка: 10 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamic stretching <p>Повторение: 30-35мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Баскетбольная стойка с мячом, Начало ведения с крестным шагом, <p>Остановка после ведения в один контакт + Передача двумя руками, прямая и в пол + Передача одной рукой, прямая и в пол + Два шага, бросок классический,</p> <p>Новое: 15-20 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защитная стойка • Движение в защитной стойке (slide) • Работа руками и работа ногами в защите, на игреке с мячом • Защита на игреке в ведении (1:1, зиг-заг) • 1:1, на 1/1 площадке • 1:1, на ¼ площадке, с 45-и, вручением
<p>Станция №2: Дриблинг и реализация</p> <p>Повторение</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча в движении 1 и 2 мяча 2. Ведение мяча в движении, 1 мяч и завершения под кольцо: <p>- два шага</p> <p>Новое</p> <p>Ведение мяча, на месте 1 и теннисным мячом</p>		
<p>Станция №3: защита и игра 1x1</p>		

<p>Повторение</p> <p>1. Защитная стойка, Движение в защитной стойке (slide) и Работа руками и работа ногами в защите, на игре с мячом.</p> <p>2. 1:1, на ¼ площадке, с 45-и, вручением</p> <p>Новое</p> <p>1. 1:1, на ½ площадке, с центра, вручением, коридор – ширина штрафной линии</p>	<p>Совершенствование: 30 мин</p> <p>Игра на 2 кольца или Эстафеты – ведение, передачи, проход, бросок.</p> <p>Stretching</p>
--	---

5 день

Утренняя тренировка №5		Вечерняя тренировка №5
<p>Станция №1: основная техника:</p> <p>Повторение</p> <p>1. Баскетбольная стойка с мячом, держание мяча, ловля мяча, остановка в один контакт, Поворот Передача двумя руками, прямая и в пол, Передача одной рукой, прямая и в пол, Передача, движение после передачи, Начало ведения с крестным шагом, Два шага-бросок.</p> <p>Новое:</p> <p>2. Взаимодействие двух игроков в нападении – “give and go”, 2:0, на ½ площадке</p>		<p>Разминка: 10 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dynamic stretching <p>Повторение: 30-35 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Защитная стойка, Движение в защитной стойке (slide) <p>Работа руками и работа ногами в защите, на игре с мячом. Защита на игре в ведении (1:1, зиг-заг), 1:1, на 1/1 площадке</p> <p>Новое: 15-20 мин</p> <p>1. Игра 1x1 + Т открывание без мяча и потом игра 1x1 с мячом</p>
<p>Станция №2: Дриблинг и реализация</p> <p>1. Ведение мяча в движении, Смена скорости, смена направления и завершения под кольцо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - два шага - на прыжке. 		<p>Совершенствование: 30 мин</p> <p>Игра на 2 кольца или Эстафеты – ведение, передачи, проход, бросок.</p> <p>Stretching</p>
<p>Станция №3: защита и игра 1x1</p> <p>Повторение</p> <p>1. Защитная стойка, Движение в защитной стойке (slide) и Работа руками и работа ногами в защите, на игре с мячом.</p> <p>2. Занимание позиции в защите в треугольнике мяч – игрок без мяча</p> <p>3. Игра 1x1 + Т открывание без мяча и потом игра 1x1 с мячом</p>		