

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки до года обучения по виду спорта «баскетбол»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			10,3	10,6	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			110	105	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+1см
			20	16	
2.2.	Бег на 14 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			3,5	4,0	

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта «баскетбол»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			9,6	9,9	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			130	120	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+1см
			22	18	
2.2.	Бег на 14 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			3,4	3,9	

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на
тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Дополнительные критерии оценки
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3 балла 13	3 балла 7	+1 балл за каждые доп. количество раз
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	3 балла 9,0	3 балла 9,4	+1 балл за каждые -0,1 с
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла 150	3 балла 135	+1 балл за каждые доп.+10см
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	3 балла 32	3 балла 28	+1 балл за каждые доп. количество раз
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	3 балла 10,0	3 балла 10,7	+1 балл за каждые -0,1 с
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	3 балла 35	3 балла 30	+1 балл за каждые доп.+1см
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	3 балла 65	3 балла 70	+1 балл за каждые -0,1 с
2.4.	Бег на 14 м	с	3 балла 3,0	3 балла 3,4	+1 балл за каждые -0,1 с
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			

Инструкция

по выполнению тестов по индивидуальному отбору поступающих по виду спорта «баскетбол»

Челночный бег 3x10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» поступающий должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» поступающий становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, поступающий наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) поступающий бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- поступающий начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега поступающий помешал рядом бегущему;
- поступающий не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего.

Поступающему предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поступающий имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. Поступающий располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Бег 14 метров. Выполняется в спортивной обуви без шипов в спортивном зале. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на

спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Поступающий выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться поступающим в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Скоростное ведение мяча 20 м. Поступающий находится за лицевой линией. По сигналу игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

Челночный бег 10 площадок по 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии 10 раз. По окончании фиксируется время.