

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу  
спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»**

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

**Юноши (8-10 лет)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Баллы	Результат		
			НП-1	НП-2	НП-3
Быстрота	Бег на 20 м (с)	1	не более 4,5	не более 4,3	не более 4,1
		0	4,6 и более	4,4 и более	4,3 и более
	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1	не более 11,0	не более 10,8	не более 10,6
		0	11,1 и более	10,9 и более	10,8 и более
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	не менее 130	не менее 132	не менее 134
		0	129 и менее	130 и менее	132 и менее
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее 24	не менее 26	не менее 28
		0	23 и менее	24 и менее	26 и менее

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

**Девушки (8-10 лет)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Баллы	Результат		
			НП-1	НП-2	НП-3
Быстрота	Бег на 20 м (с)	1	не более 4,7	не более 4,5	не более 4,3
		0	4,8 и более	4,7 и более	4,5 и более
	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1	не более 11,4	не более 11,2	не более 11,0
		0	11,5 и более	11,4 и более	11,2 и более
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	не менее 115	не менее 117	не менее 119
		0	114 и менее	115 и менее	117 и менее
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее 20	не менее 22	не менее 24
		0	19 и менее	20 и менее	22 и менее

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

**Юноши (11-15 лет)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Баллы	Результат				
			T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
Быстрота	Бег на 20 м (с)	1	не более 4,0	не более 3,9	не более 3,9	не более 3,8	не более 3,8
		0	4,1 и более	4,0 и более	4,0 и более	3,9 и более	3,9 и более
	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1	не более 10,0	не более 9,8	не более 9,5	не более 9,0	не более 8,8
		0	10,1 и более	9,9 и более	9,6 и более	9,1 и более	8,9 и более
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	не менее 180	не менее 180	не менее 195	не менее 205	не менее 215
		0	179 и менее	179 и менее	194 и менее	204 и менее	214 и менее
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее 35	не менее 37	не менее 38	не менее 41	не менее 43
		0	34 и менее	36 и менее	37 и менее	40 и менее	42 и менее
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	1	не менее 183	не менее 197	не менее 211	не менее 225	не менее 228
		0	182 и менее	196 и менее	210 м и менее	224 и менее	227 и менее
	Бег 600 м (мин.,с)	1	не более 2 мин.05	не более 2 мин.04	не более 2 мин.04	не более 2 мин.03	не более 2 мин.03
		0	2 мин.06 и более	2 мин.05 и более	2 мин.05 и более	2 мин.04 и более	2 мин.04 и более
Техническое мастерство	Перемещение 5 х 6м (с)	1	не более 11,6	не более 11,4	не более 11,2	не более 10,9 с	не более 10,6
		0	11,7 и более	11,5 и более	11,3 и более	11,0 и более	10,7 и более
	Комбинированное упражнение (с)	1	не более 33,5	не более 32,5	не более 32,0	не более 31,5	не более 31,0
		0	33,6 и более	32,6 и более	32,1 и более	31,6 и более	31,1 и более
	Броски с точек (%)	1	не менее 32	не менее 35	не менее 40	не менее 45	не менее 50
		0	33 и менее	32 и менее	37 и менее	42 и менее	47 и менее
	Штрафные броски (%)	1	не менее 38	не менее 42	не менее 47	не менее 52	не менее 57
		0	33 и менее	38 и менее	42 и менее	47 и менее	52 и менее

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

**Девушки (11-15 лет)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Баллы	Результат				
			T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
Быстрота	Бег на 20 м (с)	1	не более 4,3	не более 4,1	не более 4,0	не более 3,9	не более 3,8
		0	4,4 и более	4,2 и более	4,1 и более	4,0 и более	3,9 и более
	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1	не более 10,7	не более 10,3	не более 10,0	не более 9,8	не более 9,4
		0	10,8 и более	10,4 и более	10,1 и более	9,9 и более	9,5 и более
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	не менее 160	не менее 182	не менее 187	не менее 200	не менее 215
		0	159 и менее	181 и менее	186 и менее	199 и менее	214 и менее
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее 30	не менее 33	не менее 35	не менее 37	не менее 39
		0	29 и менее	32 см и менее	34 и менее	36 и менее	38 и менее
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	1	не менее 168	не менее 174	не менее 180	не менее 185	не менее 195
		0	167 и менее	173 и менее	179 и менее	184 и менее	194 и менее
	Бег 600 м (мин., с)	1	не более 2 мин. 22	не более 2 мин. 18	не более 2 мин. 12	не более 2 мин. 10	не более 2 мин. 04
		0	2 мин. 23 и более	2 мин. 19 и более	2 мин. 13 и более	2 мин. 11 и более	2 мин. 05 и более
Техническое мастерство	Перемещение 6x5 (с)	1	не более 11,8	не более 11,6	не более 11,4	не более 11,2	не более 11,0
		0	11,9 и более	11,7 и более	11,5 и более	11,3 и более	11,1 и более
	Комбинированное упражнение (с)	1	не более 34,5	не более 33,2	не более 32,8	не более 32,0	не более 31,8
		0	34,6 и более	33,3 и более	32,9 и более	32,1 и более	31,9 и более
	Броски с точек (%)	1	не менее 45	не менее 47	не менее 50	не менее 52	не менее 60
		0	42 и менее	45 и менее	47 и менее	50 и менее	57 и менее
	Штрафные броски (%)	1	не менее 38	не менее 42	не менее 47	не менее 52	не менее 57
		0	33 и менее	38 и менее	42 и менее	47 и менее	52 и менее

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

**Юноши (с 14 лет)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Баллы	Результат
			Весь период
Быстрота	Бег на 20 м (с)	1	не более 3,7
		0	3,8 и более
	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1	не более 8,6
		0	8,7 и более
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	не менее 225
		0	224 и менее
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее 46
		0	45 и менее
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	1	не менее 232
		0	231 и менее
	Бег 600 м (мин.,с)	1	не более 2 мин. 02
		0	2 мин. 03 и более
Техническое мастерство	Перемещение 6x5 (с)	1	не более 10,3
		0	10,4 и более
	Броски с точек (%)	1	не менее 67
		0	65 и менее
	Штрафные броски (%)	1	не менее 71
		0	66 и менее
	Комбинированное упражнение (с)	1	не более 30,0
		0	30,1 и менее
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд		

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

**Девушки (с 14 лет)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Баллы	Результат
			Весь период
Быстрота	Бег на 20 м (с)	1	не более 4,0 с
		0	4,1 с и более
	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1	не более 9,4 с
		0	9,5 с и более
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	не менее 212 см
		0	211 см и менее
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее 40 см
		0	39 см и менее

Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	1	не менее 205 м
		0	204 см и менее
	Бег 600 м (мин.,с)	1	не более 2 мин.18
		0	2 мин.19 и более
Техническое мастерство	Перемещение 6х5 (с)	1	не более 10,6
		0	10,7 и менее
	Комбинированное упражнение (с.)	1	не более 31,0
		0	31,1 и менее
	Броски с точек (%)	1	не менее 65
		0	63 и менее
	Штрафные броски (%)	1	не менее 66
		0	57 и менее
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд		

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»  
Юноши (с 14 лет)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Результат
			Весь период
Быстрота	Бег на 20 м (с)	1	не более 3,21
		0	3,3 и более
	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1	не более 8,0
		0	8,1 и более
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	не менее 245
		0	244 и менее
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее 47
		0	46 и менее
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	1	не менее 234
		0	235 и менее
	Бег 600 м (мин.,с)	1	не более 1 мин. 58
		0	1 мин. 59 с более
Техническое мастерство	Перемещение 6х5 (с)	1	не более 9,2
		0	9,3 и менее
	Комбинированное упражнение (с.)	1	не более 29,5
		0	29,6 и менее
	Броски с точек (%)	1	не менее 72
		0	70 и менее
	Штрафные броски (%)	1	не менее 76
		0	71 и менее
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

**Девушки (с 14 лет)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Баллы	Результат
			Весь период
Быстрота	Бег на 20 м (с)	1	не более 3,59
		0	4,00 и более
	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	1	не более 9,0
		0	9,1 и более
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	не менее 222
		0	221 и менее
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	1	не менее 43
		0	42 и менее
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	1	не менее 206
		0	205 и менее
	Бег 600 м (мин.,с)	1	не более 2 мин.12
		0	2 мин.13 и более
Техническое мастерство	Перемещение 6x5 (с)	1	не более 9,6
		0	9,7 и менее
	Комбинированное упражнение (с)	1	не более 30,0
		0	30,1 и менее
	Броски с точек (%)	1	не менее 70
		0	69 и менее
	Штрафные броски (%)	1	не менее 71
		0	70 и менее
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта		

**Требования для зачисления и перевода занимающихся и спортсменов на следующий этап по программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»**

Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки	Требования по спортивной подготовке	Требования по технической подготовке	Требования по общей и специально физической подготовке
<b>Этап начальной подготовки</b>			
1 год	Без требований	Без требований	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов)
2 год	Без требований	Без требований	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов)

3 год	Без требований	Без требований	Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов)
<b>Тренировочный этап</b>			
1 год	Без требований	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 10 нормативов	
2 год	Без требований	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 10 нормативов	
3 год	Без требований	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 10 нормативов	
4 год	Без требований	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 10 нормативов	
5 год	Без требований	Сдача двух контрольных нормативов	Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов)
		Набрать не менее 5 баллов по сумме 10 нормативов	
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
Весь период	Наличие I спортивного разряда, положительная динамика роста спортивных результатов	Сдача трех контрольных нормативов	Сдача не менее 5-и контрольных нормативов (набрать не менее 5-и баллов)
		Набрать не менее 7 баллов по сумме 10 нормативов	
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>			
Весь период	Наличие КМС спортивного разряда, положительная динамика роста спортивных результатов	Сдача трех контрольных нормативов	Сдача не менее 5-и контрольных нормативов (набрать не менее 5-и баллов)
		Набрать не менее 8 баллов по сумме 10 нормативов	
В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается ребенку, набравшему наибольшее количество баллов в обязательной технической программе			

По итогам сдачи контрольных нормативов выставляется оценка уровню физического развития на этапах подготовки:

**1. Этап начальной подготовки:**

- 4 балла - высокой уровень физического развития
- 3-2 балла - средней уровень физического развития
- 1-0 балла – низкий уровень физического развития

**2. Тренировочный этап:**

- 10-7 баллов - высокой уровень физического развития
- 6-4 баллов - средней уровень физического развития
- 3-0 баллов – низкий уровень физического развития

**3. Этап совершенствования спортивного мастерства:**

- 10-8 баллов - высокой уровень физического развития
- 7-5 баллов - средней уровень физического развития
- 4-0 баллов – низкий уровень физического развития

**4. Этап высшего спортивного мастерства:**

- 10-9 баллов - высокой уровень физического развития
- 8-5 баллов - средней уровень физического развития
- 4-0 баллов – низкий уровень физического развития

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Школы в установленные сроки не менее двух раз в течение спортивного сезона: сентябрь-октябрь, апрель-май. Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Школы. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности баскетболистов**

#### **Этап начальной подготовки**

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую

руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок 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.

#### Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок 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.

5. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

6. Бег 600 м. Проводится по правилам соревнований по легкой атлетике с высокого старта. Выполняется на беговой дорожке стадиона. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Старт - групповой.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом

стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок 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.

5. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

6. Бег 600 м. Проводится по правилам соревнований по легкой атлетике с высокого старта. Выполняется на беговой дорожке стадиона. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Старт - групповой.

#### Этап высшего спортивного мастерства

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок 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.

5. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

6. Бег 600 м. Проводится по правилам соревнований по легкой атлетике с высокого старта. Выполняется на беговой дорожке стадиона. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Старт - групповой.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию технико-тактического уровня подготовленности баскетболистов для групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

1. Штрафные броски. Игрок выполняет 7 серий по 3 броска (21 бросок). После первого и второго броска мяч ему подает партнер, после третьего броска игрок сам подбирает мяч и с введением возвращается на исходную позицию. Учитывается % попадания.

2. Броски с точек. Игроки групп начальной подготовки выполняют 2 серии по 10 бросков, а игроки учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования 4 серии по 10 бросков с равнорасположенных и равноудаленных точек в установленный лимит времени. Подсчитывается % попадания.

Устанавливается следующий лимит времени:

Для групп начальной подготовки – 2,5 минуты;

Для учебно-тренировочных групп – 5,5 минуты;

Для групп спортивного совершенствования – 4,5 минуты.

Если игрок не уложится в установленное время, то выполнение упражнения прекращается, а % попадания подсчитывается из 40 (20) бросков.

Точки для бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 – слева от щита на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;

- точки 3 и 4 – слева от щита на линии, проходящей через проекцию центра кольца 45° к проекции щита;

- точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);

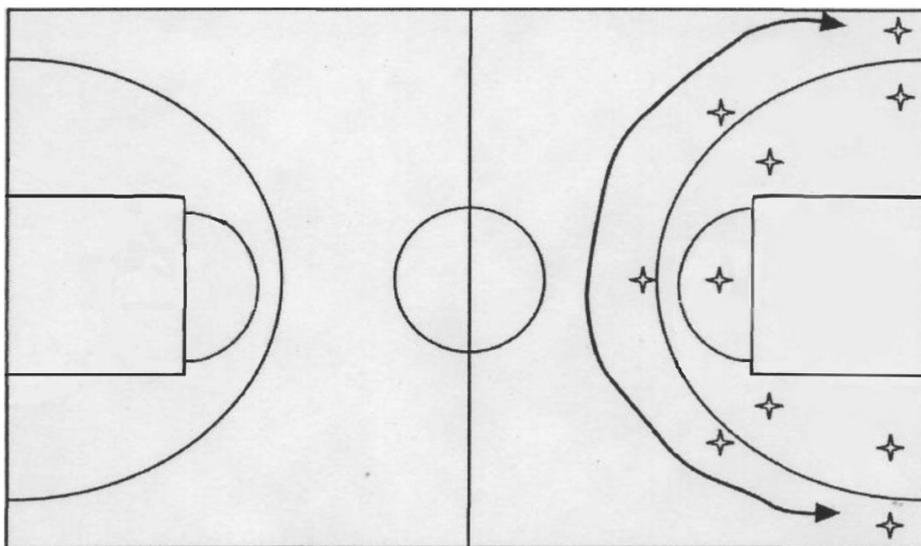
- точки 7 и 8 – симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

- точки 9 и 10 – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки 3,5 метра, для учебно-тренировочных групп 4 метра и для групп спортивного совершенствования 4,5 метра, а точек 2,4,6,8,10 – соответственно 5 метров, 5,5 метров, 6 метров.

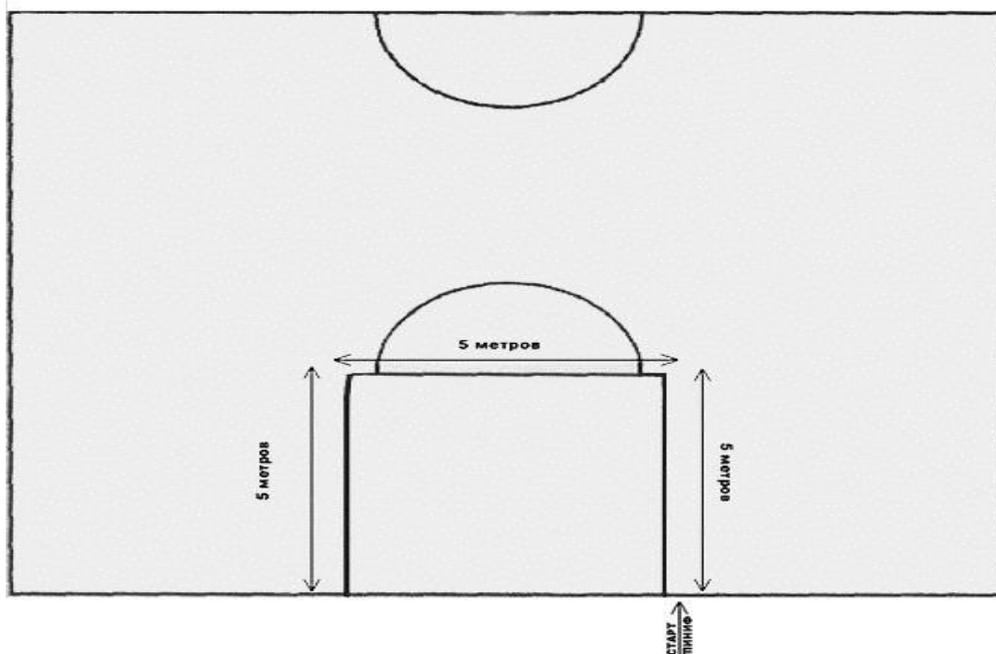
Игрок обязан выполнить серии бросков с точек в строгой последовательности: первая серия бросков 1,2,3,.....,10, затем вторая серия – вновь с точек 1,2,3,4,5 и т.д.

Игроку подавать мяч не разрешается: он должен сам поднимать мяч после броска и с введением выхолить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку.



3. Перемещения 5x6 м. На площадке чертятся квадрат со стороной 5м. Одна из сторон удлиняется на 50 см. с обоих концов. Один из этих отрезков является местом

старта и финиша, другой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (50 см отрезок находится перед ним, квадрат впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.



1. Комбинированное упражнение. В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в 3-х метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6 метрах от средней линии, третий в середине площадки в 3-х метрах от первого мяча и четвертый в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии от нее в 2-х метрах, стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две других впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 м. Игрок начинает движение с места пересечения средней и боковой линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 м), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-секундную зону и выполняет бросок в движении из области штрафного броска между лицевой линией и 1-м усиком. Обходит зону штрафного броска слева направо, выходит в область штрафного броска между 3- и 2-м усиками и бросает мяч левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки возле 2-го усика. Попытка заканчивается при выпуске мяча с кисти игрока. Оценивается время выполнения упражнения, количество попаданий мяча в корзину (1,2,3). За каждое попадание из времени вычитается 1сек.

СТАРТ

