

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		НП-1						НП-2						НП-3						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
			м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1.	Челночный бег 3x10 м	с	10,3	10,6	10,2	10,5	10,0	10,4	9,6	9,9	9,5	9,8	9,3	9,7	9,6	9,9	9,5	9,8	9,3	9,7
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	105	115	110	120	115	130	120	135	125	145	130	130	120	135	125	145	130
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	20	16	21	17	22	18	22	18	23	19	24	20	22	18	23	19	24	20
4.	Бег на 14 м	с	3,5	4,0	3,4	3,9	3,3	3,8	3,4	3,9	3,3	3,8	3,2	3,7	3,4	3,9	3,3	3,8	3,2	3,7

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																									
		УТ-1						УТ-2						УТ-3						УТ-4							
		оценки						оценки						оценки						оценки							
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5											
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																											
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	
			13	7	15	8	17	9	19	8	21	9	22	10	24	9	26	10	28	11	30	10	32	11	33	12	
2.	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	9,4	8,8	9,3	8,6	9,2	8,8	9,3	8,6	9,2	8,4	9,1	8,6	9,2	8,4	9,1	8,2	8,9	8,4	8,9	8,2	8,8	8,0	8,7	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	135	160	140	170	145	160	145	170	150	180	155	170	155	180	160	190	165	180	165	190	170	200	172	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	32	28	33	29	34	30	32	28	33	29	34	30	32	28	33	29	34	30	32	28	33	29	34	30	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																											

5.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	10,0	10,7	9,8	10,6	9,6	10,5	9,8	10,4	9,6	10,3	9,4	10,2	9,6	10,1	9,4	10,0	9,2	9,9	9,4	9,9	9,2	9,8	9,0	9,7	
6.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	35	30	36	31	37	32	35	30	36	31	37	32	35	30	36	31	37	32	35	30	36	31	37	32	
7.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	65	70	64	69	63	68	65	70	64	69	63	68	65	70	64	69	63	68	65	70	64	69	63	68	
8.	Бег на 14 м	с	3,0	3,4	2,9	3,3	2,8	3,2	3,0	3,4	2,9	3,3	2,8	3,2	3,0	3,4	2,9	3,3	2,8	3,2	3,0	3,4	2,9	3,3	2,8	3,2	
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ																											
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДО ТРЕХ ЛЕТ)			НЕ УСТАНОВЛИВАЕТСЯ																								
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ 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"																								

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

ФОРМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)

№ п/п	Контрольные нормативы	Этапы подготовки																		
		УТ-5						ССМ						ВСМ						
		оценки						оценки						оценки						
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
			34	12	35	13	36	14	36	15	37	16	38	17	36	15	37	16	38	17
2.	Челночный бег 3x10 м	с	8,0	8,6	7,7	8,4	7,4	8,2	7,2	8,0	7,1	7,8	7,0	7,6	7,2	8,0	7,1	7,9	7,0	7,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	200	174	205	176	210	178	215	180	216	181	217	182	215	180	216	181	217	182
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	32	28	33	29	34	30	35	31	36	32	37	33	39	34	40	35	41	36
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА																				
5.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	9,0	9,6	8,8	9,5	8,6	9,4	8,6	9,4	8,5	9,3	8,4	9,2	8,0	8,9	7,95	8,85	7,90	8,80
6.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	37	32	38	33	39	34	39	34	40	35	41	36	49	45	50	46	51	47

7.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	63	68	62	67	61	66	60	65	59	64	58	63	55	60	54	59	53	58
8.	Бег на 14 м	с	2,8	3,2	2,7	3,1	2,6	3,0	2,6	2,9	2,5	2,8	2,4	2,7	-	-	-	-	-	-
9.	Бег на 30 м	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,7	5,0	4,65	4,95	4,60	4,90
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ																				
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ 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"																	
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ ССМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД "ПЕРВЫЙ СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД"																	
ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПАХ ВСМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ			СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД "КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА"																	

***Возраст обучающихся определяется по году рождения.**

При набор равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.