**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)   
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки   
для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта **«баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 110 | 105 | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места  со взмахом руками | см | не менее | | | не менее | |
| 20 | 16 | | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | | не более | |
| 3,5 | 4,0 | | 3,4 | 3,9 |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода

**на учебно-тренировочный этап** по виду спорта **«баскетбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 9,0 | 9,4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча  20 м | с | не более | |
| 10,0 | 10,7 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места  со взмахом руками | см | не менее | |
| 35 | 30 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок по 28 м | с | не более | |
| 65 | 70 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более | |
| 3,0 | 3,4 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Учебно-тренировочный этап 1 год обучения | | Выполнение нормативов | |
| Учебно-тренировочный этап 2 год обучения | | Выполнение нормативов | |
| Учебно-тренировочный этап 3 год обучения | | 3-2 юношеский разряд | |
| Учебно-тренировочный этап 4 год обучения | | 2-1 юношеский разряд | |
| Учебно-тренировочный этап 5 год обучения | | 3-2 спортивный разряд | |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода **на этап совершенствования спортивного мастерства** по виду спорта **«баскетбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 36 | 15 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 215 | 180 |
| 1.4. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 35 | 31 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более | |
| 8,6 | 9,4 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места  со взмахом руками | см | не менее | |
| 39 | 34 |
| 2.3. | Челночный бег 10 площадок  по 28 м | с | не более | |
| 60 | 65 |
| 2.4. | Бег на 14 м | с | не более | |
| 2,6 | 2,9 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | |

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «баскетбол»**

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

по **общеразвивающей** программе по виду спорта **баскетбол**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды тестов | Балл | 7 лет | 8 лет | 9лет | 10лет | 11лет | 12лет | 13лет | 14лет | 15лет | 16лет | 17лет |
| Бег 30 м (с) | 5 | 5,8 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| 4 | 6,2 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| 3 | 6,6 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,9 |
| Челночный бег 3\*10 м (с) | 5 | 10,0 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,4 |
| 4 | 10,6 | 9,9 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,3 | 8,9 | 9,0 |
| 3 | 11,7 | 11,2 | 10,8 | 10,4 | 10,1 | 10,0 | 10,0 | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 9,5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 145 | 155 | 160 | 170 | 180 | 185 | 205 | 220 | 235 | 250 | 260 |
| 4 | 135 | 140 | 145 | 160 | 170 | 175 | 190 | 205 | 220 | 235 | 245 |
| 3 | 125 | 130 | 135 | 145 | 150 | 155 | 160 | 170 | 200 | 210 | 220 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 5 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 4 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 3 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |

*По технико-тактической подготовке.* Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

*По психологической подготовке.* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке.* Знать и уметь применять на практике программный материал.

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

• *Бег на 30 м* с низкого старта, выполняется в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*• Челночный бег 3\*10 м* выполняется из исходного положения «Высокий старт». На ровной площадке, отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии рукой; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, обучающийся должен развернутся и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.  
*• Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно. Толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

*• Прыжок вверх с места со взмахом руками*. Обучающийся располагается под щитом (около стены) на нарисованном на полу квадрате 50 x 50 см и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на щите (на стене). В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется в сантиметрах.