

Критерии отбора для зачисления и перевода в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» ГАПОУ СО «УОР №1(колледж)»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)».

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе

Проходной балл для зачисления:

На тренировочном этапе нужно набрать не менее 40 баллов и иметь спортивный разряд «третий или второй спортивный разряд»;

На этапе совершенствования спортивного мастерства 40 баллов и иметь спортивный разряд «первый спортивный разряд»;

На этапе совершенствования спортивного мастерства 40 баллов и иметь спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

(не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

Описание выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

1.Бег 14м, 30м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег с максимальной скоростью. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

2.Скоростное ведение мяча 20 м

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции. Инвентарь: 1фишка, 1 баскетбольный мяч.

3. Прыжок вверх с места со взмахом руками

Спортсмен располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами с места со взмахом руками 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.

4. Челночный бег 10 площадок по 28 м.

Из положения высокого старта, по сигналу судьи выполняется челночный бег от одной задней линии до другой задней линии баскетбольной площадки с обязательным касанием рукой линии. После пробегания 10 площадок секундомер выключается.

5. Челночный бег 3x10м

Из положения высокого старта, по сигналу судьи выполняются челночный бег 3x10м от лицевой линии до лицевой линии баскетбольной площадки с обязательным касанием рукой лицевой линии. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

6.Прыжок в длину с места толчком двумя руками

Спортсмен должен принять исходное положение: поставить ноги на ширину плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами выполнить прыжок вперед, приземляясь на две ноги.

Результат- замеряется расстояние от линии отталкивания по пяткам при приземлении. Спортсмен получает 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

7.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Сгибание и разгибание рук выполняется из ИП – упора лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибаая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

8.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.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с баллами

Упражнение	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
		Юноши	Девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 13	не менее 7	5
		20	10	10
		30	15	15
		40	20	20
		50	25	25
1.2. Челночный бег 3х10м	с	не более 9,0	не более 9,4	5
		8,8	9,2	10
		8,5	8,8	15
		8,0	8,5	20
		7,5	8,0	25
1.3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 135	5
		170	145	10
		180	160	15
		200	170	20
		220	180	25
1.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее 32	не менее 28	5
		40	33	10
		45	40	15
		50	45	20
		55	50	25
2.Нормативы специальной физической подготовки				

2.1. Скоростное ведение мяча 20м	с	не более 10,0	не более 10,7	5
		9,0	9,7	10
		8,0	9,0	15
		7,0	8,0	20
		6,5	7,0	25
2.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 35	не менее 30	5
		38	33	10
		42	38	15
		45	42	20
		48	45	25
2.3. Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не менее 65	не менее 70	5
		63	68	10
		61	66	15
		59	64	20
		57	62	25
2.4. Бег на 14 м	с	не более 3,0	не более 3,4	5
		2,9	3,3	10
		2,8	3,2	15
		2,7	3,1	20
		2,5	3,0	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства с баллами

Упражнение	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
		Юноши	Девушки	
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежи на полу	Количество раз	не менее 36	не менее 15	5
		38	18	10
		40	21	15
		45	25	20
		50	30	25
1.2. Челночный бег 3x10м	с	не более 7,2	не более 8,0	5
		7,0	7,9	10
		6,8	7,8	15
		6,6	7,6	20
		6,4	7,2	25
1.3.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180	5
		220	185	10
		225	190	15
		220	200	20
		230	210	25
1.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее 35	не менее 31	5
		40	33	10
		45	35	15
		48	38	20
		50	40	25
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1. Скоростное ведение мяча 20м	с	не более 8,6	не более 9,4	5
		8,4	9,2	10

		8,2	9,0	15
		8,0	8,8	20
		7,5	8,5	25
2.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 39	не менее 34	5
		42	38	10
		46	42	15
		50	48	20
		57	52	25
2.3. Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более 60	не более 65	5
		58	63	10
		56	61	15
		54	59	20
		52	57	25
2.4. Бег на 14 м	с	не более 2,6	не более 2,9	5
		2,5	2,8	10
		2,4	2,7	15
		2,3	2,6	20
		2,2	2,5	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства с баллами

Упражнение	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)		Баллы
		Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Бег на 30м	с	не более 4,7	не более 5,0	5
		4,5	4,8	10
		4,3	4,6	15
		4,0	4,4	20
		3,8	4,2	25
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежи на полу	Количество раз	не менее 36	не менее 15	5
		38	18	10
		40	21	15
		45	25	20
		50	30	25
1.3. Челночный бег 3x10м	с	не более 7,2	не более 8,0	5
		7,0	7,9	10
		6,8	7,8	15
		6,6	7,6	20
		6,4	7,2	25
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	не менее 180	5
		220	185	10
		225	190	15
		220	200	20
		230	210	25
1.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее 39	не менее 34	5
		42	36	10
		45	38	15
		48	40	20
		52	42	25
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1. Скоростное ведение мяча 20м	с	не более 8,0	не более 8,9	5
		7,9	8,8	10
		7,8	8,7	15
		7,7	8,6	20
		7,5	8,5	25
2.2. Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 49	не менее 45	5
		52	48	10
		56	50	15
		60	52	20
		67	55	25
2.3. Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более 55	не более 60	5
		54	58	10
		52	56	15
		50	54	20
		48	52	25

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех спортсменов при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения спортсменами контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.