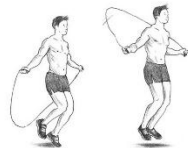


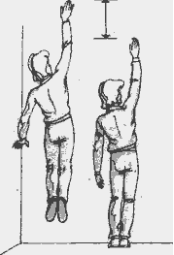
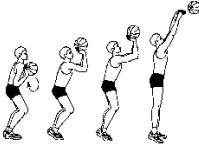


УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО ДЮСШ №10
 МО г-к. Анапа
 « ____ » _____ 2020 г.
 _____ Н.Н.Филофеева

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на следующий этап обучающихся девушек
 МАУ ДО ДЮСШ № 10 МО г-к Анапа по дополнительной предпрофессиональной программе
 в группы начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения (НП-1, НП-2, НП-3) и
 в группы тренировочного этапа 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения (ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5)
 по БАСКЕТБОЛУ

Физ. качества	№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки															Пояснения к выполнению упражнения	
			НП-1		НП-2		НП-3		ТЭ-1		ТЭ-2		ТЭ-3		ТЭ-4		ТЭ-5		
ВЫНОСЛИВОСТЬ	1.	Прыжки со скакалкой	(не менее 35 раз за 30 сек.)	0 б. (34 раз и менее)	(не менее 40 раз за 30 сек.)	0 б. (39 раз и менее)	(не менее 45 раз за 30 сек.)	0 б. (44 раз и менее)	(не менее 36 раз за 15 сек.)	0 б. (35 раз и менее)	(не менее 46 раз за 20 сек.)	0 б. (45 раз и менее)	(не менее 50 раз за 20 сек.)	0 б. (49 раз и менее)	(не менее 60 раз за 25 сек.)	0 б. (59 раз и менее)	(не менее 64 раз за 25 сек.)	0 б. (63 раз и менее)	
				1 б. (39-35 раз)		1 б. (44-40 раз)		1 б. (49-45 раз)		1 б. (37-36 раз)		1 б. (47-46 раз)		1 б. (51-50 раз)		1 б. (61-60 раз)		1 б. (65-64 раз)	
				2 б. (40 раз и более)		2 б. (45 раз и более)		2 б. (50 раз и более)		2 б. (38 раз и более)		2 б. (48 раз и более)		2 б. (52 раз и более)		2 б. (62 раз и более)		2 б. (66 раз и более)	
КООРДИНАЦИЯ	2.	Подъем туловища из положения лежа на спине	(не менее 12 раз за 30 сек.)	0 б. (11 раз и менее)	(не менее 13 раз за 30 сек.)	0 б. (12 раз и менее)	(не менее 14 раз за 30 сек.)	0 б. (13 раз и менее)	(не менее 15 раз за 30 сек.)	0 б. (14 раз и менее)	(не менее 16 раз за 30 сек.)	0 б. (15 раз и менее)	(не менее 17 раз за 30 сек.)	0 б. (16 раз и менее)	(не менее 17 раз за 30 сек.)	0 б. (16 раз и менее)	(не менее 18 раз за 30 сек.)	0 б. (17 раз и менее)	
				1 б. (13-12 раз)		1 б. (14-13 раз)		1 б. (15-14 раз)		1 б. (16-15 раз)		1 б. (17-16 раз)		1 б. (18-17 раз)		1 б. (18-17 раз)		1 б. (19-18 раз)	
				2 б. (14 раз и более)		2 б. (15 раз и более)		2 б. (16 раз и более)		2 б. (17 раз и более)		2 б. (18 раз и более)		2 б. (19 раз и более)		2 б. (19 раз и более)		2 б. (20 раз и более)	
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	3.	Прыжок в длину с места	(не менее 113 см.)	0 б. (112 см. и менее)	(не менее 130 см.)	0 б. (129 см. и менее)	(не менее 145 см.)	0 б. (144 см. и менее)	(не менее 160 см.)	0 б. (159 см. и менее)	(не менее 170 см.)	0 б. (169 см. и менее)	(не менее 180 см.)	0 б. (179 см. и менее)	(не менее 190 см.)	0 б. (189 см. и менее)	(не менее 200 см.)	0 б. (199 см. и менее)	
				1 б. (114 см - 113 см.)		1 б. (130 см. - 131 см.)		1 б. (145 см. - 146 см.)		1 б. (160 см. - 161 см.)		1 б. (170 см. - 171 см.)		1 б. (180 см. - 181 см.)		1 б. (190 см. - 191 см.)		1 б. (200 см. - 201 см.)	
				2 б. (115 см. - и более)		2 б. (132 см. - и более)		2 б. (147 см. - и более)		2 б. (162 см. - и более)		2 б. (172 см. - и более)		2 б. (182 см. - и более)		2 б. (192 см. - и более)		2 б. (202 см. - и более)	

	4.	Прыжок в верх с места со взмахом рук	(не менее 20 см.)	0 б. (19 см и менее)	(не менее 23 см.)	0 б. (22 см и менее)	(не менее 27 см.)	0 б. (26 см и менее)	(не менее 30 см)	0 б. (29 см. и менее)	(не менее 31 см)	0 б. (30 см. и менее)	(не менее 34 см)	0 б. (33 см. и менее)	(не менее 37 см)	0 б. (36 см. и менее)	(не менее 40 см)	0 б. (39 см. и менее)	
			1 б. (20 см-21 см)	1 б. (23 см-24 см)	1 б. (27 см-28 см)	1 б. (30 см.-31 см.)	1 б. (31см.-32см.)	1 б. (34 см.-35 см.)	1 б. (37см.-38см.)	1 б. (40 см.-41 см.)									
			2 б. (22 см – и более)	2 б. (25 см – и более)	2 б. (29 см – и более)	2 б. (32 см – и более)	2 б. (33 см. – и более)	2 б. (36 см. – и более)	2 б. (39 см. – и более)	2 б. (42 см. – и более)									
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО	5.	Передачи мяча в стену в прыжке	-	-	-	-	-	(не менее 12 раз)	0 б. (10 раз и менее)	(не менее 12 раз)	0 б. (10 раз и менее)	(не менее 13 раз)	0 б. (11 раз и менее)	(не менее 15 раз)	0 б. (13 раз и менее)	(не менее 17 раз)	0 б. (15 раз и менее)		
			1 б. (12-11 раз)	1 б. (12-11 раз)	1 б. (13-12 раз)	1 б. (15-14 раз)													
			2 б. (13 раз и более)	2 б. (13 раз и более)	2 б. (14 раз и более)	2 б. (16 раз и более)													

Бальная система оценки показателей при выполнении контрольных упражнений:

За каждое выполненное контрольное упражнение начисляется от 1 до 2 баллов.

Для зачисления на этапы и перевода по годам подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:

НП-1 - не ниже «4,0»;

НП-2 - не ниже «4,0»;

НП-3 - не ниже «4,0»;

ТЭ-1 - не ниже «5,0»;

ТЭ-2 - не ниже «5,0»;

ТЭ-3 - не ниже «5,0».

ТЭ-4 - не ниже «5,0»;

ТЭ-5 - не ниже «5,0».

Тренер-преподаватель

Е.А. Белякова

Разъяснения к нормативам:

1. Прыжки со скакалкой

Ученик стоит у середины скакалки, лицом к ней. Слегка согнув колени, он отталкивается двумя ногами и, перепрыгнув на другую сторону скакалки, приземляется на носки обеих ног, слегка согнув их в коленях.

Участник выполняет максимальное количество прыжков туловища за определенное количество секунд, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных прыжков за отведенное время.

2. Поднимание туловища из положения лежа

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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.

3. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник 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 участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

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.

4. Прыжок в верх с места со взмахом рук

Перед тестированием на угол стены вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края стены с потолка. Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте. Отмечается деление, которого он коснулся. Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт. Прыжок выполняется с места, толчком двумя.

5. Передачи мяча в стену на скорость

Встать на расстоянии 2-3 м от стены лицом к ней и выполнять передачи двумя руками от груди в стену в течение 20 сек., стараясь сделать как можно большее количество передач.

Нормативы составлены на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. (Приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114 (ред. от 23.07.2014) "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28777)
- Таблицы нормативов по физкультуре для школьников 2020-2021 (физическая культура) рекомендованной на сайте ГТО НОРМАТИВЫ <https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/>
- Методические рекомендации по баскетболу размещенные на ведущем образовательном портале России ИНФОУРОК <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-basketbolnie-testi-1383180.html>
- Вариативность упражнений по техническому мастерству определяется тренером-преподавателем.

