

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«КРАСНОЯРСК»

ПРИНЯТА:

Решением Тренерского совета
от «23» марта 2020 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШОР
«Красноярск»

Т.А. Бурдова



ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
для поступающих в МАУ «СШОР «Красноярск»
на программу спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол

Красноярский край
г. Красноярск
2020 год

1. СОДЕРЖАНИЕ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Вступительные испытания по виду спорта баскетбол проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

Для поступающих на этап начальной подготовки вступительные испытания включают в себя:

вступительное испытание – «Общая и специальная физическая подготовка»;

вступительное испытание – «Техническая подготовка».

2. СИСТЕМА ОЦЕНКИ

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путём суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания и деления полученной суммы на общее количество тестов вступительного испытания. По итогам всех вступительных испытаний определяется средний балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путём суммирования средних баллов, полученных на каждом вступительном испытании и деления полученной суммы на общее количество вступительных испытаний, предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Программа вступительных испытаний

для поступающих на этап начальной подготовки

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>«Общая и специальная физическая подготовка»</i>		
1	Бег 20 метров (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>
2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
3	бег 600 метров (мин.,сек)	общая выносливость
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
5	Челночный бег 40 сек на 28м (м)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в <i>целостных двигательных действиях</i>
<i>«Техническая подготовка»</i>		
1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
2	перемещение в защитной стойке (сек)	Уровень освоения техникой перемещения в защитной стойке
3	Дистанционные броски (%)	Уровень освоения техникой бросков мяча с ближней дистанции

КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОСТУПАЮЩИХ

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки первого года

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая и специальная физическая подготовка»</i>						
Бег 20 метров (сек)	4,70	4,60	4,50	4,50	4,40	4,30
Прыжок в длину с места (см)	115	120	135	130	135	150
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	20	21	22	24	25	27
<i>«Техническая подготовка»</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	11,40	11,20	11,00	11,00	10,40	10,20

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки второго года

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая и специальная физическая подготовка»</i>						
Бег 20 метров (сек)	4,60	4,50	4,40	4,40	4,30	4,20
Прыжок в длину с места (см)	135	150	160	145	150	165
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	21	22	23	25	26	28
Челночный бег 40 сек на 28м (м)	84(3п)	112(4п)	140(5п)	112(4п)	132(4п20)	140(5п)
<i>«Техническая подготовка»</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	11,20	11,00	10,70	10,40	10,30	10,10

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на этап начальной подготовки третьего года

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
<i>«Общая и специальная физическая подготовка»</i>						
Бег 20 метров (сек)	4,40	4,35	4,30	4,30	4,20	4,10
Прыжок в длину с места (см)	150	160	165	165	175	180
Бег 600м (мин.сек)	0:02:24	0:02:23	0:02:22	0:02:07	0:02:06	0:02:05
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	25	28	30	27	30	35
Челночный бег 40 сек на 28м (м)	126(4п14)	140(5п)	154(5п14)	140(5п)	168(6п)	183(6п15)
<i>«Техническая подготовка»</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	11,00	10,70	10,30	10,30	10,10	10,00
перемещение в защитной стойке (сек)	11,60	11,10	10,60	11,00	10,50	10,00
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Бег 20 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- старт и финиш строго по своей дорожке.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м.

Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укреплённой на щите. 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.

Методические указания: прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами.

Челночный бег 40 сек на 28м

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Из положения высокого старта по команде «Марш» выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется пройденное расстояние (количество пройденных дистанций).

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Скоростное ведение мяча 20 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

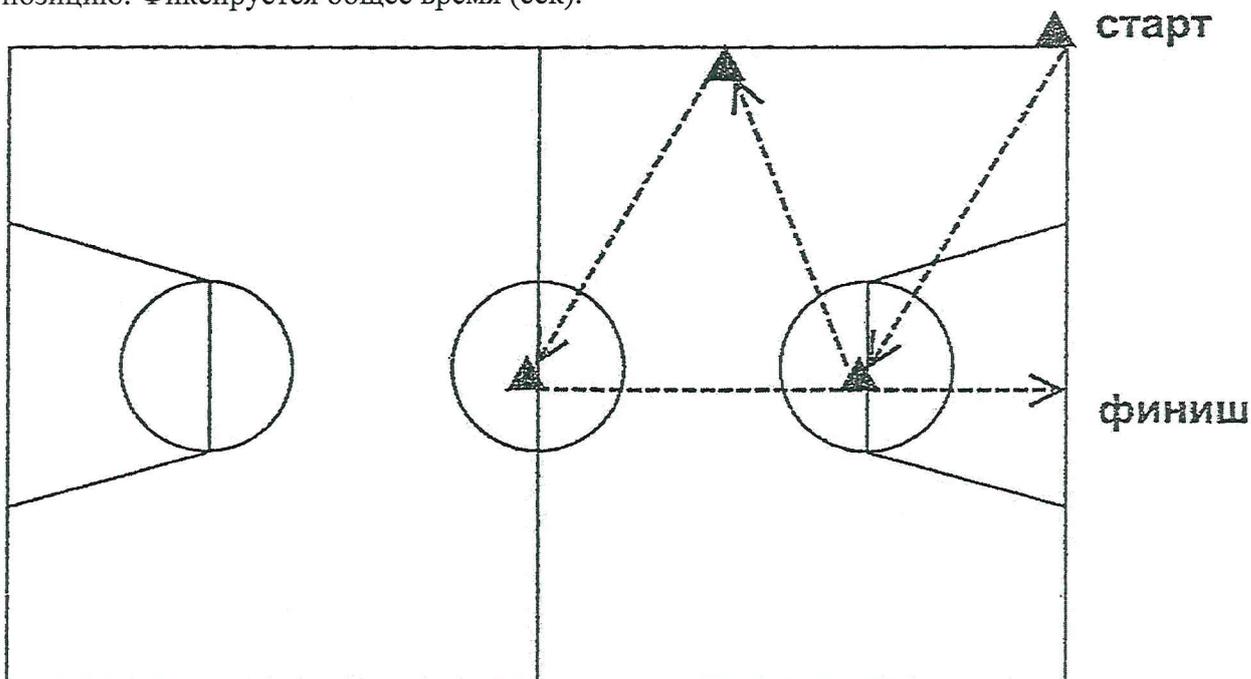
Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника.

Перемещение в защитной стойке

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Участник находится за лицевой линией. По команде «Марш» испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (сек).



Дистанционные броски

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек (2 раза - туда и обратно).

Система оценок: фиксируется количество попаданий. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: броски выполняются только в двухочковой зоне.

