

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
С УЧЕТОМ ЭТАПОВ И ГОДОВ ПОДГОТОВКИ
Отделение «Баскетбол»**

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года

№ п/п	Наименование упражнений	Ед. измерения	Контрольные показатели	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3 x 10 м.	с	не более	не более
			10,3	10,6
12	Прыжок в длину с места с толчками двумя ногами	см	не менее	не менее
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	не менее
			20	16
2.2.	Бег на 14 м.	с	не более	не более
			3,5	4,0

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года

№ п/п	Наименование упражнений	Ед. измерения	Контрольные показатели	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3 x 10 м.	с	не более	не более
			10,0	10,1
12	Прыжок в длину с места с толчками двумя ногами	см	не менее	не менее
			120	110
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	не менее
			21	17
2.2.	Бег на 14 м.	с	не более	не более
			3,4	3,9

Нормативы общей, специальной физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года

№ п/п	Наименование упражнений	Ед. измерения	Контрольные показатели	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3 x 10 м.	с	не более	не более
			9,6	9,9
12	Прыжок в длину с места с толчками двумя ногами	см	не менее	не менее
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	не менее
			22	18
2.2.	Бег на 14 м.	с	не более	не более
			3,4	3,9
3. Нормативы технической подготовки				

3.1	Передвижения в защитной стойке	с.	не более 13,7	не более 14
3.2	Скоростное ведение (попадания)	с.	не более 17,6	не более 18,0
3.3	Передача мяча (попадания)	с.	не более 16,8	не более 17,2
3.4	Дистанционные броски	раз	не менее 4	не менее 4

Нормативы общей, специальной физической и технической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап в группы 1 года
подготовки
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			9	3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	9,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			134	123
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			28	24
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			12,0	12,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			23	20
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			69	74
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,3	3,9
3. Нормативы технической подготовки				
3.1	Передвижения в защитной стойке	с	не более 10,8	не более 17,1
3.2	Скоростное ведение (попадания)	с	не более 19,8	не более 20,8
3.3	Передача мяча (попадания)	с	не более 19,4	не более 19,7
3.4	Дистанционные броски (попадания)	раз	не менее 5	не менее 5
3.5	Штрафные броски (попадания)	раз	не менее 5	не менее 5

Нормативы общей, специальной физической и технической подготовки

для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап в группы 2 года
подготовки
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	4
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,4	9,7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			138	126
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			29	25
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			25	22
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			68	73
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,2	3,8
3. Нормативы технической подготовки				
3.1	Передвижения в защитной стойке	с	не более 10,8	не более 17,1
3.2	Скоростное ведение (попадания)	с	не более 19,8	не более 20,8
3.3	Передача мяча (попадания)	с	не более 19,4	не более 19,7
3.4	Дистанционные броски (попадания)	раз	не менее 5	не менее 5
3.5	Штрафные броски (попадания)	раз	не менее 5	не менее 5

Нормативы общей, специальной физической и технической подготовки

для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап в группы 3 года
подготовки
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	129
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			30	26
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			11,0	11,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			28	24
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			67	72
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,1	3,7
3. Техническая программа				
3.1	Передвижения в защитной стойке	с	не более 10,8	не более 17,1
3.2	Скоростное ведение (попадания)	с	не более 19,8	не более 20,8
3.3	Передача мяча (попадания)	с	не более 19,4	не более 19,7
3.4	Дистанционные броски (попадания)	раз	не менее 5	не менее 5
3.5	Штрафные броски (попадания)	раз	не менее 5	не менее 5

Нормативы общей, специальной физической и технической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап в группы 4 года
(этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			146	131
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			31	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,5	11,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	27
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			66	71
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,6
3. Нормативы технической подготовки				
3.1	Передвижения в защитной стойке	с	не более 10,8	не более 17,1
3.2	Скоростное ведение (попадания)	с	не более 19,8	не более 20,8
3.3	Передача мяча (попадания)	с	не более 19,4	не более 19,7
3.4	Дистанционные броски (попадания)	раз	не менее 5	не менее 5
3.5	Штрафные броски (попадания)	раз	не менее 5	не менее 5

Нормативы общей, специальной физической и технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап в группы 5 года подготовки (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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 3x10 м	с	не более	
			9,1	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. Техническая программа				
3.1	Передвижения в защитной стойке	с	не более 10,8	не более 17,1
3.2	Скоростное ведение (попадания)	с	не более 19,8	не более 20,8
3.3	Передача мяча (попадания)	с	не более 19,4	не более 19,7
3.4	Дистанционные броски (попадания)	раз	не менее 5	не менее 5

3.5	Штрафные броски (попадания)	раз	не менее 5	не менее 5
-----	-----------------------------	-----	------------	------------

**Нормативы общей, специальной физической и технической подготовки
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства**

№ 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 3x10 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. Техническая программа				
3.1.	Передвижения в защитной стойке	не более 9,5 с.	не более 10,0 с.	
3.2.	Скоростное ведение (попадания)	не более 17,0 с.	не более 19,2 с.	
3.3.	Передача мяча (попадания)	не более 18,0 с.	не более 18,7 с.	
3.4.	Дистанционные броски (попадания)	не менее 5	не менее 5	
3.5.	Штрафные броски (попадания)	не менее 5	не менее 5	

**Методические указания по организации и проведению тестирования
(для всех этапов подготовки)**

1. Челночный бег 3*10 м. На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 10 м – три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Прыжок в длину с места с толчками двумя ногами. Из исходного положения неглубокого приседа спортсмен выполняет прыжок вперед толчком с двух ног. Задача – прыгнуть как можно дальше. Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый отклонился назад и коснулся дорожки рукой позади стоп, результат фиксируется по руке. Каждому спортсмену дается три попытки: 1 - пробная, 2 - контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

3. Прыжок вверх с места со взмахом руками. К стене на расстоянии 1-1,5 м от пола вертикально крепится линейка или рисуются деления, отмечающие высоту. Максимальное расстояние между делениями - 5 см. В зависимости от высоты и подготовленности испытуемых самое дальнее от пола деление может находиться на высоте от 2,5 до 3,5 м. Спортсмен встает боком к стене с делениями и вытягивает ближнюю к стене руку вверх. Тренер по отметкам на стене фиксирует высоту спортсмена с вытянутой рукой вверх (Н1). Далее спортсмен выполняет прыжок с двух ног вверх с вытянутой вверх рукой (также боком к стене). Тренер фиксирует высоту прыжка по отметке, до которой дотянулся спортсмен в прыжке. Спортсмену на прыжок дается 2 попытки. Отмечается лучший результат (Н2). Высота прыжка определяется по разнице Н2 и Н1.

4 Бег на 14 м. Экзаменуемый встает на линию старта, принимает И.П. «высокий старт» и по команде тренера выполняет ускорение в максимальном темпе. Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1 - пробная, 2 - контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.П. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом экзаменатором вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине. И.П. 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. Экзаменуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

7. Скоростное ведение мяча 20 м. Занимающийся находится за лицевой линией. По сигналу арбитра занимающийся начинает ведение левой рукой в

направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, испытуемый должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, занимающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска занимающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на двух шагах левой рукой. Длина дистанции 20 метров, инвентарь для выполнения контрольного упражнения: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

8. Челночный бег 10 площадок по 28 м. Из положения высокого старта, по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии 10 раз. фиксируется время за которое пройдена дистанция (10 площадок по 28м).

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня технико-тактической подготовленности (для всех этапов подготовки)

1. Передвижение в защитной стойке. Занимающийся находится за лицевой линией. По сигналу арбитра 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 в секундах. Для всех групп одинаковое задание. Инвентарь: 3 стойки.

2. Скоростное ведение. Занимающийся находится за лицевой линией. По сигналу арбитра занимающийся начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, испытуемый должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, занимающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска занимающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на двух шагах левой рукой. Длина дистанции 20 метров, инвентарь для выполнения контрольного упражнения: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

3. Передача мяча. Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

1) для НП

- передачи выполняются одной рукой от плеча

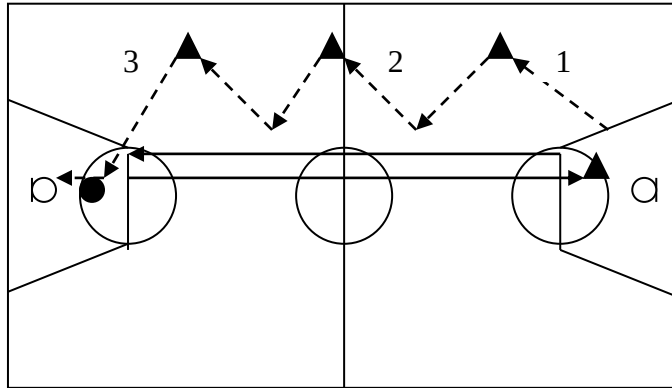
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для ТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с
 [Пр. $30^{\text{м}} + 2_{\text{поп.}} = 28^{\text{м}}$]

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



4. Дистанционные броски (попадания) Броски с дистанции

Для НП

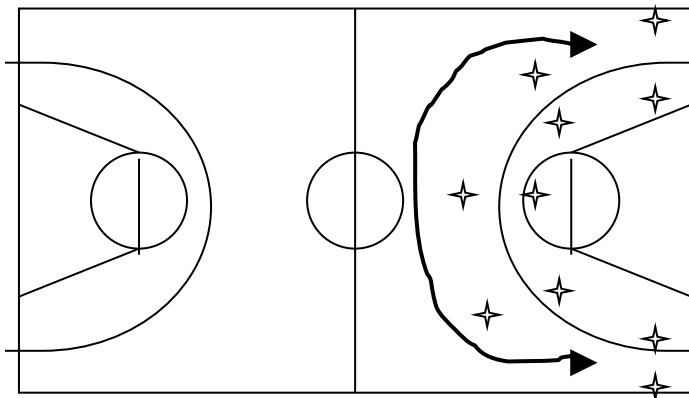
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для ТГ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество попаданий из 10 бросков.



5. Штрафные броски. Броски выполняются со штрафной линии.

Фиксируется количество попаданий из 10 бросков