

## **ИНФОРМАЦИЯ**

по проведению индивидуального отбора на конкурсной основе  
в ГБУ КК «ЦСП по баскетболу»

В ГБУ КК «ЦСП по баскетболу» для освоения программы спортивной подготовки в 2017 году проводится прием документов для проведения индивидуального отбора спортсменов.

Отбор проводится на конкурсной основе с 11 лет.

Условия проведения отбора:

- выполнение приемных контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- наличие спортивного разряда по баскетболу;
- допуск врача к тренировочным занятиям по виду спорта баскетбол.

**НОРМАТИВЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) В ГРУППЫ  
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Тренировочный этап/год		1		2		3		4		5	
Контрольные упражнения		Рез.	бал л	Рез.	балл	Рез.	бал л	Рез.	бал л	Рез.	бал л
Прыжки в длину с места (см)	юноши	180	1	190	1	195	1	205	1	215	1
	девушки	160	1	170	1	180	1	190	1	200	1
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см)	юноши	35	1	37	1	40	1	42	1	44	1
	девушки	30	1	32	1	34	1	36	1	38	1
Скоростное ведение мяча 20м(с)	юноши	10,0	1	9,7	1	9,4	1	9,1	1	8,8	1
	девушки	10,7	1	10,4	1	10,0	1	9,8	1	9,6	1
Бег 20 м (с)	юноши	4,0	1	3,9	1	3,8	1	3,7	1	3,7	1
	девушки	4,3	1	4,2	1	4,1	1	4,0	1	4,0	1
Челночный бег 40 с на 28 м	юноши	183	1	195	1	205	1	215	1	225	1
	девушки	168	1	170	1	180	1	190	1	200	1
Бег 600 м	юноши	2.05,0	1	2.04,0	1	2.03,5	1	2.03,0	1	2.02,0	1
	девушки	2.22,0	1	2.21,0	1	2.20,0	1	2.19,0	1	2.18,0	1

Проходной балл – не ниже 6 баллов

**НОРМАТИВЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДЕ) В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Этапы спортивной подготовки		ССМ-1		ССМ-2 и более лет		ВСМ	
		рез	балл	рез	балл	рез	балл
Прыжки в длину с места (см)	юноши	225	1	235	1	245	1
	девушки	212	1	215	1	222	1
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см)	юноши	46	1	46	1	47	1
	девушки	40	1	41	1	43	1
Скоростное ведение мяча 20м(с)	юноши	8,6	1	8,3	1	8,0	1
	девушки	9,4	1	9,2	1	9,0	1
Бег 20 м (с)	юноши	3,7	1	3,4	1	3,21	1
	девушки	4,0	1	3,8	1	3,59	1
Челночный бег 40 с на 28 м	юноши	232	1	233	1	234	1
	девушки	205	1	205	1	206	1
Бег 600 м	юноши	2.02,0	1	2.00,0	1	1.58,0	1
	девушки	2.18,0	1	2.14,0	1	2.12,0	1

Проходной (переводной) балл – не ниже 6 баллов

**НОРМАТИВЫ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ  
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Тренировочный этап/год		1		2		3		4		5	
Контрольные упражнения		Рез.	балл	Рез.	балл	Рез.	балл	Рез.	балл	Рез.	балл
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	9,6	1	9,4	1	9,2	1	9,0	1	8,9	1
	девочки	10,0	1	9,8	1	9,6	1	9,4	1	9,2	1
Скоростное ведение, с, попадания	мальчики	15,0	1	14,8	1	14,6	1	14,4	1	14,2	1
	девочки	15,6	1	15,5	1	15,4	1	15,8	1	15,2	1
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,6	1	14,5	1	14,4	1	14,2	1	14,0	1
	девочки	14,9	1	14,7	1	14,6	1	14,5	1	14,4	1
Дистанционные броски, %	мальчики	34	1	36	1	38	1	40	1	44	1
	девочки	34	1	36	1	38	1	42	1	46	1
Штрафные броски, %	мальчики	42	1	46	1	52	1	56	1	60	1
	девочки	42	1	48	1	54	1	58	1	64	1

**НОРМАТИВЫ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Этапы спортивной подготовки		ССМ-1		ССМ-2 и более лет		ВСМ	
		рез	балл	рез	балл	рез	балл
Передвижения в защитной стойке, с	юноши	8,7	1	8,5	1	7,9	1
	девушки	9,1	1	8,8	1	8,4	1
Скоростное ведение, с, попадания	юноши	14,0	1	13,8	1	13,5	1
	девушки	15,0	1	14,5	1	14,0	1
Передачи мяча, с, попадания	юноши	13,8	1	13,6	1	13,0	1
	девушки	14,2	1	14,0	1	13,8	1
Дистанционные броски, %	юноши	48	1	55	1	60	1
	девушки	48	1	52	1	65	1
Штрафные броски, %	юноши	70	1	75	1	80	1
	девушки	70	1	74	1	80	1
Выполнение спортивного разряда		1 спортивный разряд				КМС	

Проходной балл: - не ниже 5 баллов

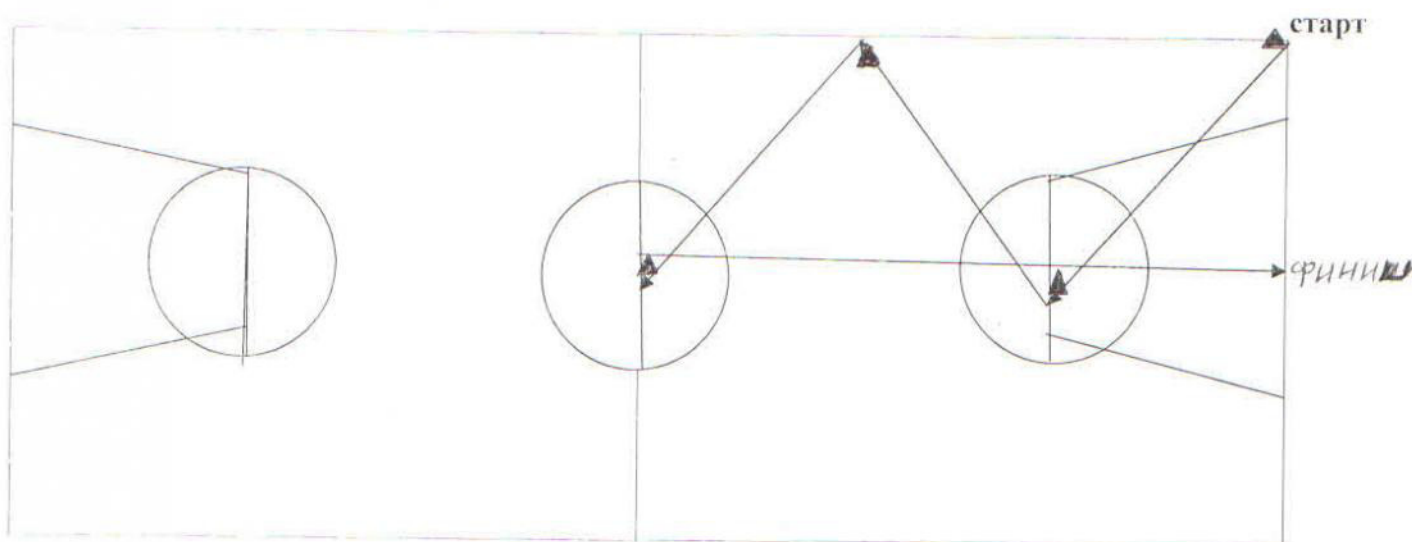
## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание тестов  
Техническая подготовка.

### 1. Передвижение

Игрок 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 (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



### 2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер 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, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагов (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последний ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

#### Общеметодические указания (ОМУ):

2) Для ГНП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

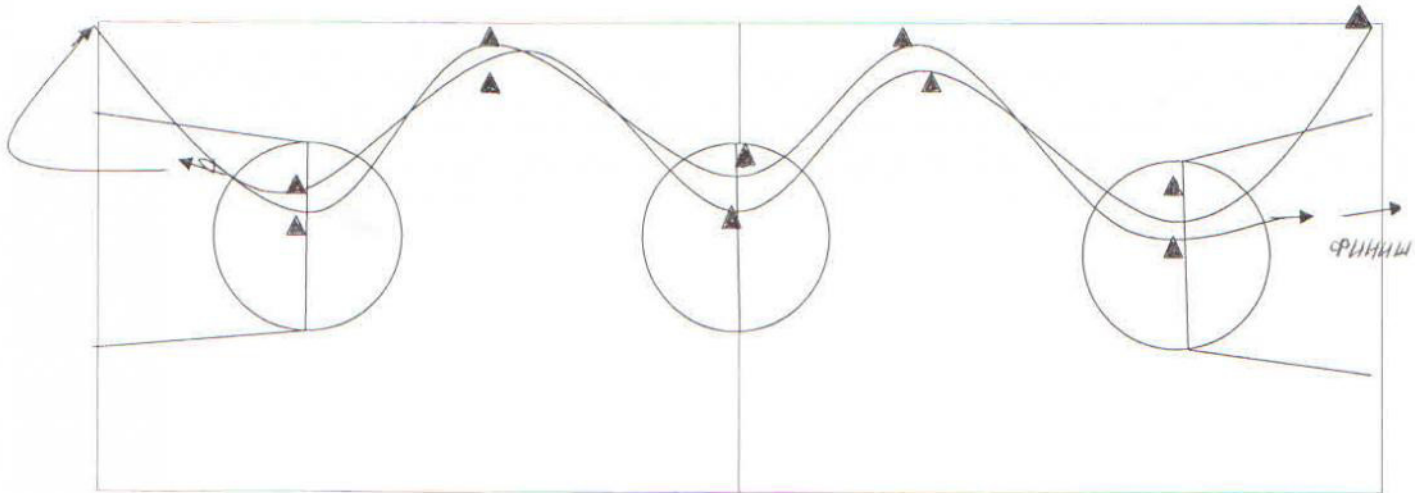
2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для ГСС

- перевод выполняется руками на руку за спиной
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 сек. (пр.25 м + 4 поп. = 21 м)



### 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.

**ОМУ:**

2) для ГНП

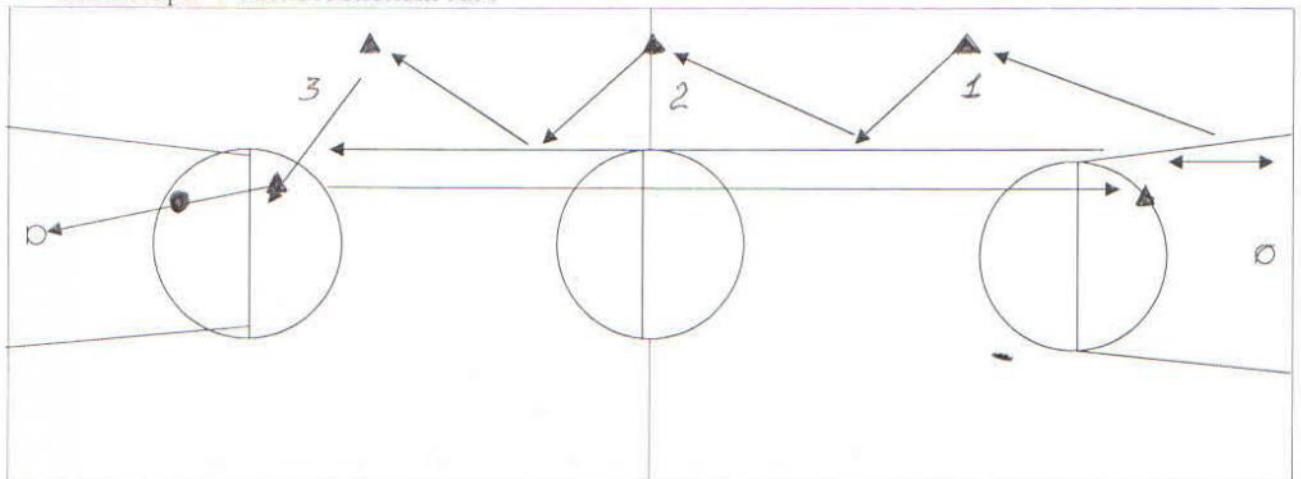
- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска) 2) для УТГ
- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для ГСС

- передачи выполняются различными способами
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 сек. (Пр. 30 м + 2 поп. = 28 м).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



### 4. Броски с дистанции

Для ГНП

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

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ, ГСС

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 бросков и очки.

