

Утверждено
приказом ГБУ КК «СШОР по баскетболу»
от 05 августа 2022 года № 52/1-сфп

**ПОЛОЖЕНИЕ О СИСТЕМЕ ОТБОРА
В ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО БАСКЕТБОЛУ»**

г. Краснодар
2022 год

1. Общие положения

Для обеспечения спортивной подготовки государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу» (далее - учреждение) использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Баскетбол - игра командная. Именно проблема отбора является важнейшей проблемой в современном баскетболе. Выраженный коллективный характер игры в баскетбол ставит спортивную специализацию в особое положение. Лучшей является команда, в которой проявилось наибольшее положительное взаимодействие индивидуальных ценностей отдельных игроков. Спортивные команды представляют собой социальные системы, поддерживающие свою социальную структуру и стабильность путем динамического развития и противостояния различным действиям. Из этого следует, что отбор игроков является процессом, никогда не приобретающим статической формы и никогда не носящим окончательного характера. На основе такого подхода можно выделить три важнейшие подсистемы отбора:

- 1) спортивная ориентация, являющаяся спортивно-педагогическим процессом, включающая в себя выявление талантов, их направление в сторону выбранного вида спорта и введение их в начальную фазу специализированной спортивной тренировки;
- 2) отбор, который является процессом периодического отбирания лучших спортсменов на различных этапах их спортивного совершенствования;
- 3) формирование команд, представляющее процесс организации комплектования, сплочения спортивного коллектива.

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных баскетболистов для комплектования групп спортивной подготовки;

- просмотр и отбор перспективных юных баскетболистов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью *психологических методов* определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы. *Социологические методы* позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в баскетболе.

Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта баскетбол, - задача спортивного отбора.

Способности - это совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение. В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Поскольку роль наследственно обусловленных

признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды.

В учреждении выделяют следующие этапы спортивного отбора:

На первом этапе отбора проводится *массовый просмотр контингентов* детей в возрасте с 8 лет с целью их ориентации на занятия баскетболом. В группы начальной подготовки учреждения принимаются дети в соответствии с возрастом, определенным для данного вида спорта. Критериями спортивной ориентации являются данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы, выполнение контрольных нормативов.

Спортивная практика свидетельствует о том, что на первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации в баскетболе. Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

Прогностически значимые признаки, которые необходимо учитывать при массовом просмотре и тестировании детей, а также при отборе юных спортсменов в тренировочные группы учреждения представлены в таблице № 1.

Таблица 1

Характеристики спортсменов и их значение для отбора

Основные качества, Свойства и способности	Степень значимости для сорев- новательной деятельности	Степень значимости для трени- ровочной деятельно- сти	Степень генетиче- ской де- термини- рованно- сти	Значение для от- бора
Морфологические признаки				
Длина тела	***	*	***	***
Длина тела с поднятой рукой	***	*	***	***
Длина руки	***	**	**	***
Длина кисти	***	**	**	***

Размах руки	***	**	**	***
Тип телосложения	*	*	*	*
Двигательные качества и способности				
Координация движений	***	***	*	**
Чувство мяча	***	***	**	***
Относительная сила	**	**	**	**
Быстрота одиночного движения	***	**	***	**
Быстрота бега	***	*	**	**
Скоростно-силовые качества	***	**	***	***
Прыгучесть	***	**	**	***
Чистота движений	**	**	***	**
Вестибулярная устойчивость	*	**	**	*
Подвижность суставов	*	**	***	*
Скоростная выносливость	**	*	**	**
Скорость образования Двигательных навыков	*	**	***	**
Личности, психофизиологические способности и нервно-психические реакции				
Двигательная активность	***	**	***	**
Эмоциональная устойчивость	***	**	***	**
Скорость реакции	**	**	***	**
Интенсивность и устойчивость внимания	***	***	***	***
Оперативное мышление	**	***	**	***
Реакция прогнозирования	***	**	***	***
Уровень притязания	**	***	**	***
Дисциплинированность	**	**	*	**
Смелость и решительность	***	**	**	**
Скорость перерабатываемой Информации	**	***	***	**

Примечание:

Степень значимости:

*** - очень высокая

** - высокая

* - умеренная

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования тренировочных групп учреждения. Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнение контрольно-переводных нормативов; антропометрические измерения; выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого занимающегося учреждения с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические

и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

Основными методами отбора на данном этапе являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Антропометрические обследования позволяют определить, на сколько кандидаты для зачисления в тренировочные группы и группы совершенствования спортивного мастерства учреждения соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в тренировочные группы учреждения. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь

о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества в поединке и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств у спортсмена целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости — выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям баскетболом, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых этапах отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, выполнение нормативов и т.д.).

На третьем этапе отбора с целью поиска перспективных спортсменов комплектуются группы совершенствования спортивного мастерства. Отбор спортсменов осуществляется на основе учета двигательного потенциала, дальнейшего развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей организма спортсмена, освоения новых двигательных навыков, способности к перенесению высоких тренировочных нагрузок, психической устойчивости спортсмена в соревнованиях. В процессе этого этапа отбора кандидатов учитываются следующие компоненты: уровень специальной физической подготовленности; уровень спортивно-технической подготовленности; уровень тактической подготовленности; уровень психической подготовленности; состояние здоровья; выполнение требований для присвоения первого спортивного разряда.

По итогам соревнований, а затем и комплексного обследования тренерский совет учреждения определяет контингент спортсменов, индивидуальные показатели которых соответствуют зачислению в состав кандидатов в спортивные сборные команды Краснодарского края.

На четвертом этапе отбора комплектуются группы высшего спортивного мастерства. Максимальный возраст спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе, не ограничивается. Условия отбора на данном этапе схожи с предыдущими, но предъявляются требования к выполнению требований для присвоения Кандидата в мастера спорта или мастера спорта России.

Основной формой отбора кандидатов в сборные команды стран служат спортивные соревнования. При этом учитываются не только сегодняшние спортивные результаты, но и их динамика на протяжении двух-трех последних лет, динамика результатов в течение текущего года, стаж регулярных занятий спортом, соответствие основных компонентов физической подготовленности и физического развития требованиям данного вида спорта на уровне результатов кандидата в мастера спорта и мастера спорта

Учреждение устанавливает следующие требования к результатам реализации ПСП на каждом из этапов спортивной подготовки:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

на тренировочном этапе:

общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Выполнение требований, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в учреждение по каждому этапу спортивной подготовки (Приложение № 1) дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки. Спортсменам, не выполнившим предъявляемые ПСП требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки один раз, но не более 2-х раз за весь период прохождения ПСП.

При выполнении зачетных требований необходимо учитывать, что физические качества и телосложение спортсмена оказывают определенное влияние на показатели результативности (Таблица 2).

Таблица 2

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2

Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Тренерский совет учреждения, как орган самоуправления, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывают предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения. Для оценки уровня подготовленности спортсменов члены вышеуказанного совета используют экспертные оценки специальных качеств и способностей спортсмена

Зачисление поступающих происходит при условии выполнения минимального (проходного) балла на конкурсной основе (в зависимости от количества вакантных мест).

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей и к психологическим качествам поступающих в учреждение по каждому этапу спортивной подготовки

Для зачисления в группы на этап начальной подготовки

1. Выполнение нормативов общей физической, специальной физической подготовки для зачисления в группы этапа начальной подготовки

Методика тестирования показателей

общей физической, специальной физической подготовки

1. Бег на 30 м. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

2. Прыжок вверх с места со взмахом руками (см). Стоя боком к измерительной рулетке спортсмен выполняет упражнение, выпрыгивание с касанием рукой в максимально высокой точке на рулетке. Результат рассчитывается: от зафиксированного рукой результата прыжка (см) отнимается рост спортсмена с вытянутой рукой в спокойном состоянии.

3. Прыжок в длину с места. От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняется две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

4. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки 10 м с разворотом 3 раза. По окончании времени фиксируется время пробегания.

Для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Выполнение нормативов общей физической, специальной физической, технической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Методика тестирования показателей

общей физической, специальной физической, технической подготовки

1. Бег на 30 м. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

2. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки 10 м с разворотом 3 раза. По окончании времени фиксируется время пробегания.

3. Прыжок вверх с места со взмахом руками (см). Стоя боком к измерительной рулетке спортсмен выполняет упражнение, выпрыгивание с касанием рукой в максимально высокой точке на рулетке. Результат рассчитывается: от зафиксированного рукой результата прыжка (см) отнимается рост спортсмена с вытянутой рукой в спокойном состоянии.

4. Прыжок в длину с места. От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняется две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

5. Скоростное ведение мяча 20м (с). Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

6. Челночный бег 40с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течении 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

7. Техника владения мячом.

8. Дистанционные броски.

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.

11. Штрафные броски (10 бросков).

1. Заполнение тестов по определению личностных характеристик (качеств) у поступающих на момент поступления в учреждение.

Для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства

1. Выполнение нормативов общей физической, специальной физической, технической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1 спортивный разряд.

Методика тестирования показателей общей физической, специальной физической, технической подготовки

1. Бег на 30 м. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

3. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки 10 м с разворотом 3 раза. По окончании времени фиксируется время пробегания.

4. Прыжок в длину с места. От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняется две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) (количество раз).

6. Скоростное ведение мяча 20м (с). Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

7. Прыжок вверх с места со взмахом руками (см). Стоя боком к измерительной рулетке спортсмен выполняет упражнение, выпрыгивание с касанием рукой в максимально высокой точке на рулетке. Результат рассчитывается: от зафиксированного рукой результата прыжка (см) отнимается рост спортсмена с вытянутой рукой в спокойном состоянии.

8. Челночный бег 40с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течении 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

9. Техника владения мячом.

10. Дистанционные броски. 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.

11. Штрафные броски.

Для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства

1. Выполнение нормативов общей физической, специальной физической, технической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации), кандидат в мастера спорта.

Методика тестирования показателей

общей физической, специальной физической, технической подготовки

1. Бег на 30 м. Бег выполняется из положения высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

3. Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки 10 м с разворотом 3 раза. По окончании времени фиксируется время пробегания.

4. Прыжок в длину с места. От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняется две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.) (количество раз).

6. Скоростное ведение мяча 20м (с). Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии туловищем.

7. Прыжок вверх с места со взмахом руками (см). Стоя боком к измерительной рулетке спортсмен выполняет упражнение, выпрыгивание с касанием рукой в максимально высокой точке на рулетке. Результат рассчитывается: от зафиксированного рукой результата прыжка (см) отнимается рост спортсмена с вытянутой рукой в спокойном состоянии.

8. Челночный бег 40с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течении 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

9. Техника владения мячом.

10. Дистанционные броски.

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.

11. Штрафные броски.

2. Заполнение тестов по определению личностных характеристик (качеств) у поступающих на момент поступления в учреждение.

**Тесты для определения личностных характеристик
(качеств) у поступающих на момент поступления
в ГБУ КК «СШОР по баскетболу»**

Поступающий: _____ Год рождения _____

№	Вопросы	Варианты ответов	Нужное отметить, V
1.	Отзывчивый (готов прийти на помощь)?	Да	
		Нет	
2.	Самокритичный?	Да	
		Нет	
3.	«Болезненно» воспринимает критику?	Да	
		Нет	
4.	Добивается поставленных целей (целеустремленность)?	Да	
		Нет	
5.	Успеваемость в образовательном учреждении	Выше среднего	
		Среднее	
		Ниже среднего	
6.	Устойчив к стрессу, уравновешен?	Да	
		Нет	
7.	Обладает лидерскими качествами?	Да	
		Нет	
8.	Общительный (легко знакомиться)?	Да	
		Нет	
9.	Трудолюбивый?	Да	
		Нет	
10.	Любит проводить досуг в обществе друзей?	Да	
		Нет	
11.	Любит проводить досуг в семейном кругу?	Да	
		Нет	
12.	Доверчив?	Да	
		Нет	
13.	Дополнительные сведения о себе		

При отборе претендентов на зачисление учитываются преимущественно качества : трудолюбие, устойчивость к стрессу, уравновешенность, общительность, стремление к лидерству, целеустремленность.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, технического мастерства для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с	м	не менее	
			249	221
3. Техническое мастерство				
3.1	Техника владения мячом	с	не более	
			30,0	30,5
3.2	Дистанционные броски (из 10 бросков)	кол-во попаданий	не менее	
			8	7
3.3	Штрафные броски (из 10 бросков)	кол-во попаданий	не менее	
			8	7
3.4	Выполнение разряда		КМС	

П

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТЕХНИЧЕСКОГО МА-
СТЕРСТВА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДЕ) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕН-
СТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Год спортивной подготовки/норматив/балл				
			1 год		свыше года	
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м, (сек)	/юноши/ /мужчины/	4,7	1	4,7	1
		/девушки/ /женщины/	5,0	1	5,0	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	/юноши/ /мужчины/	36	1	36	1
		девушки/ /женщины/	15	1	15	1
1.3.	Челночный бег 3x10 м (с)	/юноши/ мужчины	7,2	1	7,2	1
		/девушки/ /женщины/	8,0	1	8,0	1
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	/юноши/ /мужчины/	215	1	215	1
		/девушки/ /женщины/	180	1	180	1
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин. количество раз)	/юноши/ /мужчины/	49	1	49	1
		/девушки/ /женщины/	43	1	43	1
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	/девушки/ /женщины/	8,6	1	8,3	1
		/девушки/ /женщины/	9,4	1	9,1	1
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	/девушки/ /женщины/	46	1	47	1
		/девушки/ /женщины/	40	1	42	1
2.3.	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с (м)	/девушки/ /женщины/	232	1	240	1
		/девушки/ /женщины/	205	1	210	1
3. Техническое мастерство						
3.1.	Техника владения мячом (с)	/юноши/ /мужчины/	30,0	1	30,0	1
		/девушки/ /женщины/	30,5	1	30,5	1
3.2.	Дистанционные броски (количество попаданий из 10 раз)	/девушки/ /женщины/	8	1	8	1
		/девушки/ /женщины/	7	1	7	1
3.3.	Штрафные броски (количество попаданий из 10 раз)	/девушки/ /женщины/	8	1	8	1
		/девушки/ /женщины/	7	1	7	1
3.4.	Выполнение разряда	Первый спортивный разряд				

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДЕ) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Упражнения	1 год		2 год		3 год		
		рез	балл	рез	балл	рез	балл	
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег 30 м, (сек)	мальчики	6,9	1	6,6	1	6,3	1
		девочки	7,1	1	6,8	1	6,5	1
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	мальчики	10,3	1	10,0	1	9,6	1
		девочки	10,6	1	10,2	1	9,8	1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	110	1	115	1	125	1
		девочки	105	1	110	1	115	1
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	мальчики	20	1	25	1	30	1
		девочки	16	1	20	1	25	1

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДЕ) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

№ п/п	Упражнения	год спортивной подготовки												
		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год				
		рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл	рез	балл			
1. Норматив общей физической подготовки														
1.1.	Бег 30 м (с)	юноши	6,0	1	5,8	1	5,5	1	5,3	1	5,0	1	1	1
		девушки	6,2	1	6,0	1	5,7	1	5,5	1	5,3	1	1	1
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	юноши	9,3	1	9,0	1	8,7	1	8,3	1	7,8	1	1	1
		девушки	9,5	1	9,2	1	8,9	1	8,6	1	8,3	1	1	1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	юноши	130	1	150	1	160	1	175	1	200	1	1	1
		девушки	120	1	135	1	150	1	160	1	170	1	1	1
2. Нормативы специальной физической подготовки														
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	юноши	10,0	1	9,7	1	9,4	1	9,1	1	8,9	1	1	1
		девушки	10,7	1	10,4	1	10,1	1	9,9	1	9,6	1	1	1
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	юноши	35	1	37	1	39	1	41	1	43	1	1	1
		девушки	30	1	32	1	34	1	36	1	38	1	1	1
2.3.	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с (м)	юноши	183	1	192	1	202	1	212	1	222	1	1	1
		девушки	168	1	176	1	182	1	188	1	195	1	1	1
3. Техническое мастерство														
3.1.	Техника владения мячом (с)	юноши	41,0	1	37,9	1	35,1	1	33,8	1	31,7	1	1	1
		девушки	41,5	1	38,4	1	35,7	1	34,4	1	32,3	1	1	1
3.2.	Дистанционные броски (количество попаданий из 10 раз)	юноши	3	1	4	1	5	1	6	1	7	1	1	1
		девушки	2	1	3	1	4	1	5	1	6	1	1	1
3.3.	Штрафные броски (количество попаданий из 10 раз)	юноши	4	1	5	1	6	1	7	1	8	1	1	1
		девушки	3	1	4	1	5	1	6	1	7	1	1	1