

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»

Д.Г.Овечкин

« 30 » 04 20 ____ г.

Форма отбора поступающих, его содержание; требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим качествам поступающих; система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемых при проведении индивидуального отбора поступающих на по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол») 1-ый год обучения учебно-тренировочного этапа.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в форме тестирования в соответствии с возрастом поступающего с целью выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

Каждому техническому результату присваивается балл, отражающий уровень развития двигательного навыка. Общий результат тестирования определяется по сумме баллов. **Минимальный балл для зачисления 24 балла. Зачет производится по 8 видам.**

Форма отбора поступающих и его содержание	Требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям и к психологическим качествам поступающих. Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих.					
	Мальчики (11 лет)			Девочки (11 лет)		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,0 сек	9,3 сек	9,6 сек	9,4 сек	9,7 сек	10,1 сек
Прыжок в длину с места (см)	195 см	165 см	150 см	150 см	140 см	135 см
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22 см	18 см	13 см	13 см	10 см	7 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	35 сек	33 сек	32 сек	32 сек	30 сек	28 сек
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см).	38 см	36 см	35 см	36 см	33 см	30 см
Бег 14 м (сек)	3,0 сек	3,5 сек	3,7 сек	3,4 сек	3,8 сек	4,2 сек
Скоростное ведение 20м (сек., попадания)	10,0 сек	10,6 сек	11,2 сек	10,7 сек	10,6 сек	11,2 сек
Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек)	65 сек	70 сек	75 сек	70 сек	78 сек	83 сек

Методика проведения

1. **Челночный бег 3x10м** выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у

стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела напереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в И.п. ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела (девочкам касания гимнастической скамейки), а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. И.п. - лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнер по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений (подъем туловища из положения лежа до касания локтями коленей) в одной попытке за 60 секунд. Во время выполнения упражнения не допускается подъем и смещение таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками, обязательно.

5. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерять высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток – три. Учитывается лучший результат. При поведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места – со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. Бег 14 м выполняется по команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" он начинает движение.

индивидуального отбора поступающих на обучение в ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»
для зачисления на учебно-тренировочный этап
тренер-преподаватель _____

Председатель приемной комиссии _____ Д.Г. Овечкин
Члены приемной комиссии: _____ И.В.Киселева
_____ Д.А. Абрамова
_____ А.Ш. Исмагуллаев
_____ Э.Э.Семенова

« » 20 г.