

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ ДО Республики Марий Эл «РСШ»
 Д.Г.Овечкин
 « 30 » 04 / 20 25 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 этапа спортивного совершенствования.

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 33 балла. Зачет производится по 11 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.					
	Юноши (14 лет)			Девушки (14 лет)		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,0 сек	9,1 сек	9,2 сек	9,4 сек	9,5 сек	9,7 сек
Прыжок в длину с места (см)	220 см	210 см	150 см	170	160	135
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36 см	30 см	13 см	22	15	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	39 сек	36 сек	32 сек	38 сек	34 сек	28 сек
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	46 см	39 см	35 см	40	34	30
Бег 14 м (сек)	3,0 сек	3,1 сек	3,3 сек	3,4 сек	3,5 сек	3,9 сек
Скоростное ведение 20м (сек., попадания)	10,0 сек	10,4 сек	10,6 сек	10,7 сек	10,4 сек	10,6 сек
Челночный бег 10 площадок по 28 м (сек)	65 сек	67 сек	68 сек	70 сек	73 сек	76 сек
Передвижения в защитной стойке (сек)	10,0 сек	10,5 сек	11,3 сек	13,6 сек	13,9 сек	14,5 сек
Дистанционные броски (кол-во попаданий из 10-ти)	6	5	4	6	5	4
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10-ти)	8	7	6	8	7	6

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. 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, исключаящее 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.

7. Скоростное ведение 20м. По сигналу арбитра тестируемый начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, тестируемый должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, выполняется ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска тестируемый снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

8. Челночный бег 10 площадок по 28 м. По команде "На старт!" подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «Внимание!», принять неподвижное положение старта. По команде «Марш!» пробежать 28 м, заступить за линию поворота ногой, развернуться, пробежать десять отрезков.

9. Передвижения в защитной стойке. По сигналу арбитра тестируемый 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.

10. Дистанционные броски. Тестируемый 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 очков.

11. Штрафные броски. Тестируемый выполняет 10 бросков с линии штрафного броска. Фиксируется число попаданий.

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 этап совершенствования спортивного мастерства
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.