Приложение № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ - ФСК
«Рассвет» Вурнарского района
26.07.2019г. № 27 од

Программа вступительных испытаний для поступающих в Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа – ФСК «Рассвет» Вурнарского района Чувашской Республики на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Баскетбол»

2019
пгт. Вурнары

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта «Баскетбол» проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений, предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

Для поступающих на этапы начальной подготовки проводится вступительное испытание - «Общая физическая и специальная физическая подготовка».

Для поступающих на тренировочные этапы проводится вступительное испытание - «Общая физическая и специальная физическая подготовка».

Система оценки

За каждое контрольное упражнение вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путём суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания и деления полученной суммы на общее количество тестов вступительного испытания.

По итогам всех вступительных испытаний определяется средний балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путём суммирования средних баллов, полученных на каждом вступительном испытании и деления полученной суммы на общее количество вступительных испытаний, предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе виду спорта «Баскетбол».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	Нормативы для мальчиков			Нормативы для девочек		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 20м (с) *	4,3	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
Скоростное ведение мяча 20 м (с) *	10,8	10,9	11,0	11,2	11,3	11,4
Прыжок в длину с места (см) *	135	132	130	119	117	115
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) *	26	25	24	22	21	20

* Обязательные упражнения (выполнить не менее 3)
** Упражнения по выбору

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Нормативы для мальчиков			Нормативы для девочек		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 20м (с) *	3,7	3,9	4,0	4,0	4,2	4,3
Скоростное ведение мяча 20 м *	9,6	9,9	10,0	10,2	10,5	10,7
Прыжок в длину с места (см) *	187	185	183	170	169	168
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) **	39	37	35	35	32	30
Бег 600м (с) *	1,47	1,50	1,55	1,90	2.00	2,10
Челночный бег 40 с на 28 м **	187	185	183	172	170	168

* Обязательные упражнения (выполнить не менее 3)
** Упражнения по выбору

Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Контрольное упражнение - Бег на 20 м

Тест проводится на беговой дорожке легкоатлетического стадиона или в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- каждый участник должен бежать и финишировать строго по своей дорожке.

Контрольное упражнение - бег 600 м

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

Контрольное упражнение - Прыжок в длину с места.

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Контрольное упражнение - скоростное ведение мяча 20 м

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя 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, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

Контрольное упражнение - прыжок вверх с места со взмахом руками.

Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка.

Контрольное упражнение - Челночный бег 40 секунд на 28 м.

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Результат фиксируется (в метрах).

Инвентарь: секундомер, рулетка.