Приложение к Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе по командным игровым высметрорта «Баскетбол»

У верждано:

До да ОСШь Раз Санов

2016г.

Рассмотрено и утверждено тренерским Советом по виду спорта баскетбол 2016г.

Контрольно – переводные нормативы общей физической и стальной физической подготовки для зачисления в группы ПЕРВОГО ГОДА обучение до допольной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТКОЛ» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое		Кон	трольн	ые упра	жнения (тесты)		
физическое		Юноппи		девушки			
качество			рез.	рез. балл 4,5 3 Бег 20 м (с) 4,4 4 (не более 4,7 с) 4,3 5 11,0 3 Скоростное ведение мяча 10,8 4 20 м (не более 11,4 с) 10,6 5 - 130 3 Прыжок в длину с места 135 4 (не менее 115 см) 140 5 24 3 Прыжок вверх с места со 26 4 взмахом руками 28 5 (не менее 20 см)	рез.	балл	
	1	Бег 20 м (с)	4,5	3	Бег 20 м (с)	4,7	3
		(не более 4,5 с)	4,4	4	(не более 4,7 с)	4,6	4
Быстрота			4,3	5		4,5	5
8 111	2	Скоростное ведение мяча	11,0	3	Скоростное ведение мяча	11,4	3
		20 м (не более 11,0 с)	10,8	4	20 м (не более 11,4 с)	11,2	4
			10,6	5		11,0	5
	3	Прыжок в длину с места	130	3	Прыжок в длину с места	115	3
		(не менее 130 см)	135	4	(не менее 115 см)	4,7 4,6 4,5 11,4 11,2 11,0	4
Скоростно-			140	5	to delicate policy and the second	125	5
силовые	4	Прыжок вверх с места со	24	3	Прыжок вверх с места со	20	3
качества		взмахом руками	26	4	взмахом руками	22	4
		(не менее 24 см)	28	5	(не менее 20 см)	24	5
Проходной		12 баллов			12 баллов		
балл							

Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ВТОРОГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое		Контрольные упражнения (тесты)											
физическое		Юноши			девушки								
качество			рез.	балл		рез.	балл						
	1	Бег 20 м (с)	4,4	3	Бег 20 м (с)	4,6	3						
			4,3	4	100001111	4,5	4						
Быстрота			4,2	5		4,4	5						
	2	Скоростное ведение	10,8	3	Скоростное ведение	11,2	3						
		мяча 20 м (с)	10,6	4	мяча 20 м (с)	11,1	4						
		Observed to be	10,4	5		11,0	5						
	3	Прыжок в длину с места	140	3	Прыжок в длину с	125	3						
		(CM)	145	4	места (см)	130	4						
Скоростно-			150	5		135	5						
силовые	4	Прыжок вверх с места со	28	3	Прыжок вверх с места	24	3						
качества		взмахом руками (см)	29	4	со взмахом руками (см)	25	4						
			31	5		26	5						
Проходной ба	ULUL	12 баллов		-	12 баллов								

Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ТРЕТЬЕГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое		Контрольные упражнения (тесты)										
физическое	1 110	Юноши	девушки									
качество	Will the I	4 7939	рез.	балл		рез.	балл					
	1	Бег 20 м (с)	4,3	3	Бег 20 м (с)	4,5	3					
111111111111111111111111111111111111111		207	4,2	4		4,4	4					
Быстрота		atta .	4,1	5		4,5	5					
	2	Скоростное ведение	10,4	3	Скоростное ведение	11,0	3					
		мяча 20 м (с)	10,2	4	мяча 20 м (с)	10,8	4					
			10,0	5		10,7	5					
	3	Прыжок в длину с места	150	3	Прыжок в длину с	135	3					
		(CM)	160	4	места (см)	140	4					
Скоростно-			170	5		150	5					
силовые	4	Прыжок вверх с места со	31	3	Прыжок вверх с места	26	3					
качества		взмахом руками (см)	33	4	со взмахом руками	28	4					
			35	5	(CM)	30	5					
Проходной б	алл	12 баллов		h	12 баллов							

Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ПЕРВОГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое		Кон	нтрольн	ые упр	ажнения (тесты)	Last		
физическое		Юноши			Девушки			
качество			рез.	балл		рез.	Балл	
	1	Бег 20 м (с)	4,0	3	Бег 20 м (с)	4,3	3	
		(не более 4,0 с)	3,95	4	(не более 4,3 с)	4,25	4	
Быстрота			3,9	5		4,2	5	
	2	Скоростное ведение	10,0	3	Скоростное ведение мяча	10,7	3	
	COST	мяча 20 м	9,9	4	20 м	10,6	4	
		(не более 10,0 с)	9,8	5	(не более 10,7 с)	10,5	5	
	3	Прыжок в длину с	180	3	Прыжок в длину с места	160	3	
		места	185	4	(не менее 160 см)	165	4	
Скоростно-	m I	(не менее 180 см)	187	5		170	5	
силовые	4	Прыжок вверх с	35	3	Прыжок вверх с места со	30	3	
качества	157.1	места со взмахом	36	4	взмахом руками	31	4	
		руками	37	5	(не менее 30 см)	32	5	
2 12		(не менее 35 см)				Land I		
	5	Челночный бег 40 с	183	3	Челночный бег 40 с на 28	168	3	
Выносливость		на 28 м	188	4	M	171	4	
		(не менее 183 м)	192	5	(не менее 168 м)	175	5	
	6	Бег 600 м	2,05	3	Бег 600 м	2,22	3	
	1145	(не более 2 мин 05	2,04	4	(не более 2 мин 22 с)	2,21	4	
77.7		c)	2,03	5		2,20	5	
Техническое	Обяз	ательная техническая	зачет		Обязательная	зачет		
мастерство		программа	незаче	er	техническая программа	незаче	Γ	
Проходной ба	алл	18 баллов			18 баллов			

Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ВТОРОГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое		Кон	Контрольные упражнения (тесты)									
физическое		Юноши		Девушки								
качество			рез.	балл		рез.	Балл					
	1	Бет 20 м (с)	3,95	3	Бет 20 м (с)	4,25	3					
			3,9	4		4,2	4					
Быстрота			3,85	5		4,15	5					
	2	Скоростное ведение	9,8	3	Скоростное ведение мяча	10,5	3					
		мяча 20 м (с)	9,7	4	20 M (c)	10,4	4					
			9,6	5		pe3. 4,25 4,2 4,15 10,5 10,4 10,3 175 180 0 32 33 34 8 175 179 183 2,22 2,21 2,20	5					
	3	Прыжок в длину с	187	3	Прыжок в длину с места	170	3					
		места (см)	190	4	(CM)	175	4					
Скоростно-			195	5		180	5					
силовые	4	Прыжок вверх с места	37	3	Прыжок вверх с места со	32	3					
качества		со взмахом руками (см)	38	4	взмахом руками	33	4					
			39	5	(CM)	34	5					
	5	Челночный бег 40 с на	192	3	Челночный бег 40 с на 28	175	3					
Выносливость		28 м (м)	197	4	M (M)	179	4					
			202	5		183	5					
0.0	6	Бег 600 м (с)	2,05	3	Бег 600 м (с)	2,22	3					
9.0			2,04	4		2,21	4					
			2,03	5		2,20	5					
Техническое	06	язательная техническая	зачет		Обязательная	зачет						
мастерство		программа	незач	ет	техническая программа	незаче	Т					
Проходной б	алл	18 баллов			18 баллов							

Контрольно — переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ТРЕТЬЕГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

Развиваемое		Кон	прольн	ые упр	ажнения (тесты)		
физическое		Юноши		Девушки			
качество			рез.	балл		рез.	Балл
	1_	Бег 20 м (с)	3,9	3	Бет 20 м (с)	4,2	3
			3,85	4		4,15	4
Быстрота			3,8	5		4,1	5
	2	Скоростное ведение	9,6	3	Скоростное ведение мяча	10,3	3
		мяча 20 м (с)	9,5	4	20 м (с)	10,2	4
			9,4	5		10,1	5
	3	Прыжок в длину с	195	3	Прыжок в длину с места	180	3
		места (см)	200	4	(cm)	185	4
Скоростно-		` /	205	5		190	5
силовые	4	Прыжок вверх с места	39	3	Прыжок вверх с места со	34	3
качества		со взмахом руками (см)	40	4	взмахом руками	35	4
			41	5	(cm)	36	5
	5	Челночный бег 40 с на	202	3	Челночный бег 40 с на 28	183	3
Выносливость		28 м (м)	207	4	M (M)	187	4

			212	5		191	5
	6	Бег 600 м (с)	2,05	3	Бег 600 м (с)	2,22	3
			2,04	4		2,21	4
			2,03	5		2,20	5
Техническое мастерство	Обя	вательная техническая программа	зачет незаче	Γ	Обязательная техническая программа	зачет незачет	
Проходной б	алл	18 баллов			18 баллов		

Контрольно — переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ЧЕТВЕРТОГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(этапе спортивной специализации)

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)										
физическое		Юноши		Девушки							
качество			рез.	балл		рез.	Бал				
	1	Бег 20 м (с)	3,85	3	Бег 20 м (с)	4,2	3				
		144	3,8	4		4.15	4				
Быстрота			3,75	5		4,1	5				
- 201	2	Скоростное ведение	9,4	3	Скоростное ведение мяча	10,1	3				
		мяча 20 м (с)	9,2	4	20 м (с)	10,0	4				
			9,0	5		9,9	5				
	3	Прыжок в длину с	200	3	Прыжок в длину с места	190	3				
		места (см)	205	4	(CM)	195	4				
Скоростно-		-141121-1	210	5		200	5				
силовые	4	Прыжок вверх с	41	3	Прыжок вверх с места со	36	3				
качества		места со взмахом	42	4	взмахом руками	37	4				
		руками (см)	43	5	(CM)	200 0 36 37 38 8 191	5				
10	5	Челночный бет 40 с	212	3	Челночный бег 40 с на 28	191	3				
Техническое мастерство 1 Н Н Н Н Н Н Н Н Н Н Н Н Н Н Н Н Н Н	на 28 м (м)	217	4	M (M)	195	4					
			222	5		199	5				
	6	Бег 600 м (с)	2,04	3	Бег 600 м (с)	2,21	3				
			2,03	4		2,20	4				
			2,02	5		2,19	5				
Техническое	Обя	зательная техническая	зачет		Обязательная	зачет					
мастерство		программа	незач	ет	техническая программа	незаче	Т				
Проходной ба	алл	18 баллов			18 баллов						

Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ПЯТОГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(этапе спортивной специализации)

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)										
физическое		Юноши			Девушки						
качество			pes.	балл		pes.	Балл				
	1	Бег 20 м (с)	3,8	3	Бег 20 м (с)	4,15	3				
			3,75	4		4,1	4				
Быстрота			3,7	. 5		4,0	5				
	2	Скоростное ведение	9,0	3	Скоростное ведение мяча	9,9	3				
		мяча 20 м (с)	8,8	4	20 м (с)	9,7	4				
			8,6	5		4,15 4,1 4,0 9,9	5				
	3	Прыжок в длину с	210	3	Прыжок в длину с места	200	3				
		места (см)	215	4	(см)	205	4				
Скоростно-			225	5		212	5				
силовые	4	Прыжок вверх с	43	3	Прыжок вверх с места со	38	3				
качества		места со взмахом	44	4	взмахом руками	39	4				
		руками (см)	45	5	(CM)	212 38 39 40 3 199	5				
	5	Челночный бег 40 с	222	3	Челночный бег 40 с на 28	199	3				
Выносливость	мяча 20 м (с) 8,8 4 20 м (с) 8,6 5 Прыжок в длину с 210 3 Прыжок в длину (см) места (см) 225 5 пловые 4 Прыжок вверх с 43 3 Прыжок вверх с 44 взмахом руков (см) руками (см) 45 5 (см) 5 Челночный бет 40 с 222 3 Челночный бет 4 м (м) 232 5 6 Бет 600 м (с) 2,03 4 2,02 5	M (M)	201	4							
			232	5	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) Челночный бег 40 с на 28 м (м)	205	5				
	6	Бег 600 м (с)	2,04	3	Бег 600 м (с)	2,20	3				
			2,03	4		2,19	4				
			2,02	5			5				
Техническое	Обяз	зательная техническая	зачет		Обязательная	зачет					
мастерство		программа	незач	ет	техническая программа	незаче	Т				
Проходной ба	алл	18 баллов			18 баллов						