

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

Материалы для проведения индивидуального отбора  
на обучение по дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»  
в 2023/2024 учебном году

Челябинск, 2023 г.

## 1. Форма и содержание индивидуального отбора

Индивидуальный отбор поступающих на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» проводится в форме тестирования.

У поступающих в группы начальной подготовки и группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 годов обучения оценивается общая и специальная физическая подготовленность.

У поступающих в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-5 годов обучения оценивается общая и специальная физическая подготовленность и уровень спортивной квалификации.

Ниже указаны упражнения, их описание и контрольные нормативы для проведения процедуры индивидуального отбора в группы спортивной подготовки МАУДО «ДПШ».

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на 1 год обучения этапа начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Описание	Методика оценки
			Мальчики	Девочки		
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта со сменой направления движения.	Дается одна попытка, фиксируется время прохождения дистанции
			10,3	10,6		
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Испытуемый занимает исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки - вдоль туловища. Прыжок выполняется двумя ногами от контрольной линии. Результат оценивается по пятке ноги, ближайшей к контрольной линии	Дается три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток
			110	105		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		Предварительно у размеченной в сантиметрах вертикальной ленты измеряется рост испытуемого с вытянутой рукой вверх, стоя на полу на носочках. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами, стремясь достать пальцами правой или левой руки как можно более высокую точку на ленте	Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Дается три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток
			20	15		

2.2.	Бег на 14 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта. По сигналу испытуемому надо сделать максимальное ускорение 14 метров	Даётся две попытки. Учитывается лучший результат из двух попыток
			3,5	4,0		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 2 год обучения этапа начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 3 год обучения этапа начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,4	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	125
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			28	24
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,2	3,7

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 1 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Описание	Методика оценки
			Юноши	Девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем	Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук,
			13	7		

					на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.	фиксируемых счетом судьи вслух.
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта со сменой направления движения.	Дается одна попытка, фиксируется время прохождения дистанции
			9,4	9,7		
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Испытуемый занимает исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки - вдоль туловища. Прыжок выполняется двумя ногами от контрольной линии. Результат оценивается по пятке ноги, ближайшей к контрольной линии	Дается три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток
			140	125		
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.	Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из подниманий туловища и возвращения в исходное положение, фиксируемых счетом судьи.
			32	28		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более		Скоростное ведение мяча производится по прямой с высокого старта. По сигналу испытуемому надо сделать максимальное ускорение 20 метров с ведением мяча по прямой	Дается две попытки. Учитывается лучший результат из двух попыток
			10,0	10,7		
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		Предварительно у размеченной в сантиметрах вертикальной ленты измеряется рост испытуемого с вытянутой рукой вверх, стоя на полу на носочках. Затем	Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания
			28	24		

					испытуемый выполняет прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами, стремясь достать пальцами правой или левой руки как можно более высокую точку на ленте	рукой, стоя на полу на носочках. Дается три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта по баскетбольной площадке по прямой с изменением направления движения после пересечения одной ногой одной из лицевых линий площадки.	Дается одна попытка, фиксируется время прохождения дистанции
			65	70		
2.4.	Бег на 14 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта. По сигналу испытуемому надо сделать максимальное ускорение 14 метров	Дается одна попытка, фиксируется время прохождения дистанции
			3,2	3,7		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	134
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,8	10,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			30	26
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,1	3,6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 3 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	145
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	29
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,5	10,3
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	28
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			63	68
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 4 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	9,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	156
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	29
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,3	10,1
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			34	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			63	68
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,8	3,3
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	III юношеский спортивный разряд и выше			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 5 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	12
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	167
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,0	9,8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	31
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			61	67
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,7	3,1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.2.	II юношеский спортивный разряд и выше			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения программы**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	13
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,4	8,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	175
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,8	9,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			38	33
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	66

2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,7	3,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	II спортивный разряд и выше			

### Оценивание антропометрических данных

Оценка антропометрических данных производится путем замера ростовых данных поступающего.

#### Ростовые показатели

Возраст (по году рождения)	Юноши	Девушки	Балл
8 лет	149	145	3
	144	141	2
	132	132	1
9 лет	155	152	3
	143	147	2
	138	138	1
10 лет	160	163	3
	155	157	2
	143	145	1
11 лет	165	170	2
	160	164	2
	148	152	1
12 лет	175	174	2
	164	168	2
	154	156	1
13 лет	180	177	2
	172	171	2
	162	162	1
14 лет	187	180	2
	179	174	2
	168	166	1
15 лет	192	183	2
	185	175	2
	175	168	1
16-17 лет	195	185	2
	188	177	2
	180	170	1

### 2. Критерии для зачисления

1. Для зачисления в группы на соответствующий этап спортивной подготовки и год обучения необходимо выполнить все требования выше указанных нормативов и предоставить документы, подтверждающие уровень спортивной квалификации.

2. В случае, когда на лимитированное количество бюджетных мест претендует большее количество поступающих с итоговым проходным баллом, выстраивается рейтинг результатов индивидуального отбора с учетом результатов по каждому тесту, а также по ростовым показателям.



Рейтинг составляется по каждому нормативу отдельно от лучшего результата к худшему. Итоговый ранг поступающих строится на основе суммы полученных баллов (за 1 место в рейтинге – 1 балл, за второе – 2 балла и тд) по следующему принципу – чем меньше баллов, тем выше ранг поступающего.