

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 предпрофессиональной программе
в области физической культуры и спорта «Баскетбол 2.0»
в 2022/2023 учебном году

Челябинск, 2022 г.

1. Форма и содержание индивидуального отбора

Индивидуальный отбор поступающих на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта «Баскетбол 2.0» проводится в форме тестирования.

У поступающих в группы первого, второго года обучения (базовый уровень) оценивается общая физическая подготовленность и антропометрические данные.

У поступающих в группы четвертого, шестого года обучения (базовый уровень), первого, второго года обучения (углубленный уровень) оценивается физическая, техническая подготовленность и антропометрических данные.

1.1. Базовый уровень, 1, 2 год обучения

Тестирование общей физической подготовленности

Тестирование общей физической подготовленности включает в себя три тестовых упражнения для определения быстроты и скоростно-силовых качеств поступающего: бег 20 метров, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места.

№ п/п	Тестовое упражнение, единица измерения	Физическое качество	Описание	Методика оценки
1.	Бег 20 метров, с	Быстрота	Бег производится по прямой с высокого старта. По сигналу испытуемому надо сделать максимальное ускорение 20 метров	Даётся две попытки. Учитывается лучший результат из двух попыток
2.	Прыжок в длину с места, см	Скоростно-силовые качества	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	Даётся три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток
3.	Прыжок вверх с места (высота подскока), см	Скоростно-силовые качества	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. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток

Оценивание антропометрических данных

Оценка антропометрических данных производится путем замера ростовых данных поступающего.

1.2. Базовый уровень, 4, 6 год обучения. Углубленный уровень, 1(7), 2(8) год обучения.

Тестирование общей физической подготовленности

Тестирование общей физической подготовленности включает в себя четыре тестовых упражнения для определения быстроты и скоростно-силовых качеств поступающего: бег 20 метров, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, челночный бег.

№ п/п	Тестовое упражнение, единица измерения	Физическое качество	Описание	Методика оценки
1.	Бег 20 метров, с	Быстрота	Бег производится по прямой с высокого старта. По сигналу испытуемому надо сделать максимальное ускорение 20 метров	Даётся две попытки. Учитывается лучший результат из двух попыток.
2.	Прыжок в длину с места, см	Скоростно-силовые качества	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	Даётся три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток.
3.	Прыжок вверх с места (высота подскока), см	Скоростно-силовые качества	Предварительно у размеченной в сантиметрах вертикальной ленты измеряется рост испытуемого с вытянутой рукой вверх, стоя на носках. 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. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток.
4.	Челночный бег, м	Скоростная выносливость	В течение 40 секунд испытуемый бежит непрерывно от лицевой линии площадки до лицевой, касаясь при повороте правой или левой ногой лицевой линии	По истечении времени фиксируется количество площадок, преодолевших испытуемым, расстояние переводится в метры. Дается одна попытка

Тестирование технической подготовленности

Тестирование технической подготовленности включает в себя три тестовых упражнения: скоростная техника, штрафные броски, броски с дистанции.

№ п/п	Тестовое упражнение, единица измерения	Описание	Методика оценки
1.	Скоростная техника, с	На площадке находится три стойки, каждая в центре круга. Игрок с мячом из-за лицевой линии начинает ведение, обводит первую стойку справа, вторую слева, третью справа и производит бросок в движении, подбирает мяч и выполняет ведение с обводкой первой стойки слева и т.д., производит атаку слева. Время фиксируется после касания мячом кольца. Попадания обязательны.	Дается две попытки. Учитывается лучший результат из двух попыток.
2.	Штрафные броски, процент попадания	Испытуемый выполняет броски в кольцо со штрафной линии. Необходимо забить 10 бросков	Считается процент точных попаданий.
3.	Броски с дистанции, процент попадания	Базовый уровень, 5-ый год обучения: испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек двухочковой зоны. На выполнение задания дается 2 мин. Базовый уровень, 6-ой год обучения; углубленный уровень, 7 год обучения: испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек, первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин	Подсчитывается количество бросков, результативных бросков, вычисляется процент попадания.

Оценивание антропометрических данных

Оценка антропометрических данных производится путем замера ростовых данных поступающего.

2. Нормативные требования к физической, технической подготовленности поступающих и антропометрическим данным/оценочные критерии

Юноши

Тестовые упражнения	Базовый уровень					Углубленный уровень		
	1 год обучен ия	2 год обучен ия	Балл	4 год обучен ия	6 год обучен ия	1(7) год обучен ия	2(8) год обучен ия	Балл
Бег 20 м (с)	4,5	4,4	1	4,0	3,8	3,7	3,6	1
Прыжок в длину с места (см)	120	130	1	170	190	200	210	1
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	20	23	1	30	37	39	41	1

Челночный бег 40 с на 28 м (м)	-	-	-	155	177	187	202	1
Броски с дистанции (%)	-	-	-	30	35	40	45	2
Штрафные броски (%)	-	-	-	35	45	50	55	2
Скоростная техника (с)	-	-	-	16,0	15,0	14,5	14,0	2

Девушки

Тестовые упражнения	Базовый уровень					Углубленный уровень		
	1 год обучен ия	2 год обучен ия	Балл	4 год обучен ия	6 год обучен ия	1(7) год обучен ия	2(8) год обучен ия	Балл
Бег 20 м (с)	4,7	4,6	1	4,3	4,1	4,0	3,9	1
Прыжок в длину с места (см)	105	110	1	150	170	180	190	1
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	15	18	1	25	29	32	35	1
Челночный бег 40 с на 28 м (м)	-	-	-	140	157	167	174	1
Броски с дистанции (%)	-	-	-	30	35	40	45	2
Штрафные броски (%)	-	-	-	35	45	50	55	2
Скоростная техника (с)	-	-	-	17,0	16,0	15,5	15,0	2

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

3. Критерии для зачисления

1. Для зачисления в группу первого, второго года обучения (базовый уровень) минимальный проходной балл – 3.

2. Для зачисления в группу четвертого, шестого года обучения (базовый уровень), первого, второго года обучения (углубленный уровень) минимальный проходной балл – 7.

3. 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.