

СОГЛАСОВАНО
Тренерским советом № 19
от « 11 » января 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ
«СШОР по баскетболу»
А.Н. Годзинский /
Заваря 2017 г.



ПОЛОЖЕНИЕ О КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВАХ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

1. Общие положения .

1.1 Контрольно-переводные нормативы являются едиными нормами и требованиями перевода обучающихся на следующий год обучения , согласно этапам многолетней подготовки в избранном виде спорта .

2. Цель сдачи контрольных нормативов .

2.1 Определение уровня физической и технической подготовленности учащихся , состояния их здоровья и функциональных возможностях организма ;
2.2 Зачисление и перевод в группы НП , ТЭ , ССМ .

3. Задачи .

3.1. Задачи контрольно-переводных нормативов :
- содействовать разносторонней физической подготовленности обучающихся , гармоничному развитию и сохранению здоровья ;
- обучать знаниям по развитию специальных физических качеств , необходимых для деятельности в избранном виде спорта ;
- формировать теоретические знания в области физической культуры и спорта , физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни ;
- развивать двигательные способности на основе деятельности в избранном виде спорта , с учётом индивидуальных особенностей занимающихся ;
- последовательно и системно готовить спортсменов высокого класса ;
- готовить инструкторов и судей по спорту .

4. Приёмная комиссия .

4.1 Для приёма контрольно- переводных нормативов директором СШОР создаётся приёмная комиссия (ПК) . Возглавляет ПК председатель , назначенный и утверждённый на эту должность директором учреждения . Экспертами ПК являются опытные тренеры СШОР . Они выбираются на эту должность председателем ПК . Руководитель издаёт приказ о создании ПК , по организации и проведении контрольно-переводных нормативов .

4.2 Нормативы , принимаемые у обучающихся СШОР оформляются протоколами и предоставляются на ознакомление председателю ПК , который принимает по ним решения и которые оформляются приказом о зачислении , переводе или отчислении обучающихся .

5. Контрольно-переводные тесты и упражнения .

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности , двигательных и психических качеств , степени владения техническими приемами , их стабильности и эффективности , недочётов в системе планирования нагрузок . Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году

обучения , что позволяет получить результаты , отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса , а также динамику роста или снижения этих показателей .

Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке , составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, представлены в *таблицах 1,2.*

Таблица 1

НОРМАТИВЫ

ОФП, СФП И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НП

Название упражнения	НП – 1 7 – 8 лет		НП – 2 8 – 9 лет		НП – 3 9 – 10 лет	
	юноши	Девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 20 метров (сек)	4,5	4,7	4,4	4,6	4,3	4,5
Скоростное ведение 20 м.(сек)	11,0	11,4	10,7	11,1	10,,3	10,9
Прыжок в длину с места (см)	130	115	140	125	150	140
Прыжок вверх с места (см)	24	20	28	23	31	27
Передачи мяча квадрат 50х50	-	-	-	-	25-27	26-28
Обводка 3-х секундной зоны	-	-	-	-	+	+
Штрафные броски из 10 бросков	-	-	-	-	4 - 5	3 - 4

Таблица 2

НОРМАТИВЫ

ОФП,СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Название упражнения	ТЭ-1 10-11 лет		ТЭ-2 11-12 лет		ТЭ-3 12-13 лет		ТЭ-4 13-14 лет		ТЭ-5 14-16 лет	
	юноши	дев.	юноши	дев.	Юноши	дев.	Юнош и	дев.	Юнош и	дев.
Бег 20 метров . (сек)	4,0	4,3	3,9	4,2	3,8	4,1	3,7	4,0	3,6	3,9
Скоростное ведение 20 м. (сек)	10,0	10,7	9,7	10,4	9,4	10,2	9,2	9,9	8,9	9,7
Прыжок в длину с места (см)	180	160	195	180	205	190	210	200	215	205
Прыжок вверх с места (см)	35	30	37,5	32,6	40,0	35,2	43,0	37,8	45,5	40,4
Челночный бег 40 с на 28м (м)	183	168	195	177,5	207,5	187	219,6	197	232	206,5

Таблица 3

НОРМАТИВЫ

ОФП,СФП ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СС и ВСМ

Название упражнения	ССМ- 1		ССМ- 2		ВСМ	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 20 метров (сек)	3,7	4,0	3,5	4,0	3,21	3,59
Скоростное ведение 20 м.(сек)	8,6	9,4	8,3	9,2	8,0	9,0
Прыжок в длину с места (см)	225	212	233	217	245	222
Прыжок вверх с места (см)	46,0	40,0	46,5	42,0	47,0	43,0
Челночный бег 40 сек на 28 м (м)	232	205	233	205	234	206
Бег 600 м (мин)	02:02,0	02:18,0	02:01,0	02:15,0	01:58,0	02:12,0

НОРМАТИВЫ
ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
И ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Группы		Передвижения в защитной стойке	Передача мяча (с. попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)	«Восьмерка» (кол-во попаданий)
ТЭ	1-ый год	9,5-10,2	Ю. 33,5-40,9	35 %	40 %	6
			Д. 34,5-45,9			
	2-ый год	9,0-9,7	Ю. 30,5-36,9	40 %	45 %	7
			Д. 31,5-40,9			
	3-ый год	8,8-9,5	Ю. 27,5-33,9	45 %	50 %	8
	Д. 30,5-35,9					
4-ый год	8,7-9,4	Ю. 26,5-31,9	50 %	60 %	9	
		Д. 29,5-32,9				
5-ый год	8,7-9,4	Ю. 25,5-30,9	50 %	65 %	10	
		Д. 28,5-31,9				
ССМ	1-ый год	8,5-9,2	Ю. 25,5-29,9	55 %	70 %	11
			Д. 28,5-30,9			
	2-ый год	8,4-9,1	Ю. 24,5-28,9	60 %	75 %	12
	Д. 27,5-29,9					
3-ый год	8,4-9,1	Ю. 24,5-28,9	60 %	80 %	12	
		Д. 27,5-29,9				
ВСМ		8,4-9,1	Ю. 23,5-27,9	65 %	85 %	13
			Д. 26,5-28,9			

6. Описание контрольных упражнений

Физическая и специальная подготовка

1. Бег 20 метров .

Исходное положение : встать около черты . По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров . Даётся две попытки .Лучшее время фиксируется .

2. Прыжок в длину с места .

Исходное положение : встать около черты, ноги слегка расставить , примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно , а руки – вдоль туловища . Перед толчком нужно поднять руки вверх и встать на носки ног , а затем присесть, согнув ноги в коленях , и , опираясь на всю ступню , туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким . Во время полета ноги сначала сгибаются , а потом выносятся вперед . Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу.

3. Прыжок вверх с места.

Исходное положение : встать около черты, ноги слегка расставить , примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно , а руки – вдоль туловища . Перед толчком нужно поднять руки вверх и встать на носки ног , а затем присесть, согнув ноги в коленях , и , опираясь на всю ступню , туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. толчком вверх выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким .

4. Скоростное ведение мяча 20 метров.

5. Челночный бег (40 сек на 28 метров).

Исходное положение : встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение и на полной скорости бежать 40 сек. Дистанция - баскетбольная площадка . Дается одна попытка . Время фиксируется .

6. Бег 600 метров .

Исходное положение : встать около черты. По сигналу тренера стартовать со средней скорости, сохраняя силы для рывка на финальной прямой . Дистанция – 600 метров . Дается одна попытка . Время фиксируется .

Техническая подготовка

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке баскетболистов высокого класса . На протяжении всего периода обучения в спортивной школе в планировании тренера обязательно включена техническая подготовка , включающая ряд требований к освоению технических приемов нападения и защиты . Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется в тренировочном процессе в конце соревновательного периода посредством приема упражнений , показанных на рисунках 1,2,3,4,5.

1. Передвижение (рис.1)

Игрок находится за лицевой линией . По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишки , касаясь ее рукой согласно рисунка 1. От центральной и выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию . Фиксируется общее время (сек), затраченное на выполнение норматива .

Инвентарь : 4 стойки , секундомер .

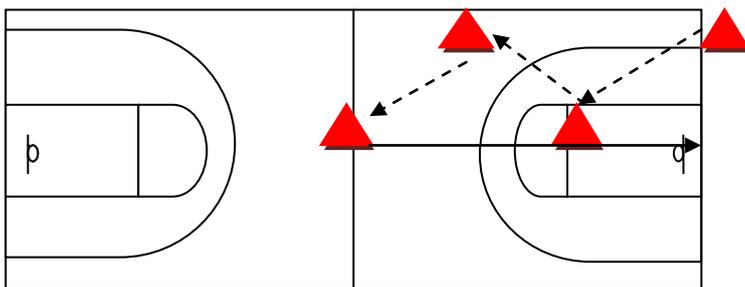


Рис.1

2. Передача мяча - для групп ТЭ, ССМ, ВСМ (рис. 2).

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит , подбирает мяч и передает его помощнику № 1 правой рукой , начинает движение к противоположному кольцу , получает мяч обратно и передает его помощнику № 2 , после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой .

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу , отдавая Передачи и выполняя бросок левой рукой . Игрок проходит четыре площадки . Время фиксируется по последнему выполненному броску , за каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива (рис. 2) .

Инвентарь : 1 баскетбольный мяч , 2 стойки , секундомер .

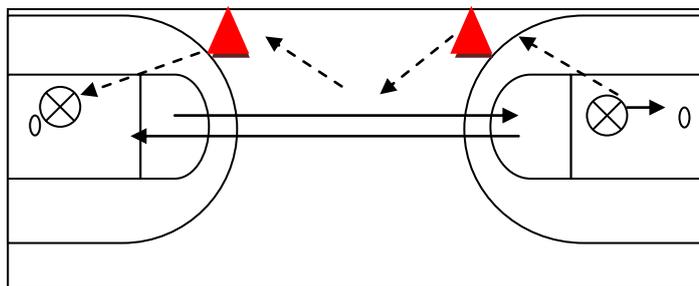


Рис. 2

3. Броски с дистанции - для групп ТЭ, ССМ, ВСМ (рис.3)

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки б первый – за трехочковой зоной , второй – в двухочковой . На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий . Игрок после броска сам подбирает свой мяч .

Инвентарь : 1 баскетбольный мяч, 10 стоек , секундомер .

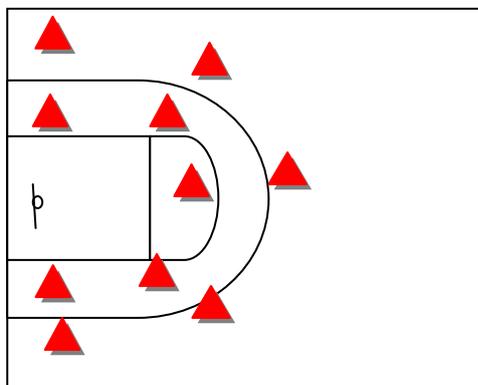


Рис.3

4. Штрафные броски.

Игрок выполняет 20 бросков со штрафной линии (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий .

5. «Восьмерка» - для групп ТЭ, ССМ , ВСМ. (рис.4)

Игрок с мячом находится под кольцом . По сигналу он начинает ведение дальше от кольца рукой в сторону боковой линии , обводит стойку и выполняет атаку с дальней стороны кольца . После подбора выполняет упражнение в другую сторону . упражнение выполняется по «восьмерке» непрерывно в течении 1 минуты , подсчитывается количество технически правильно забитых мячей .

Инвентарь : 1 баскетбольный мяч, 2 стойки , секундомер .

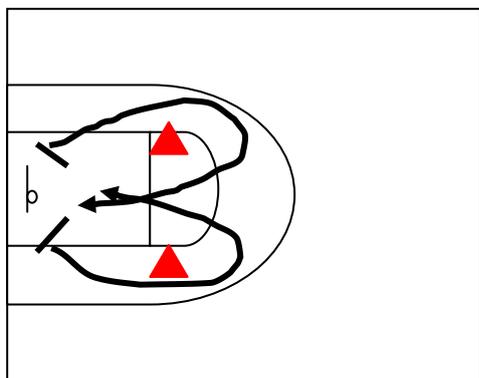


Рис.4

6. Передачи мяча - для групп НП.

Игрок с мячом в руках стоит за линией, на расстоянии 1,5 метров от стены. На стене, на высоте 1,5 метра от пола, нарисован квадрат 50 x 50 см. По сигналу игрок в течении 30 сек. выполняет передачу мяча двумя руками от груди или одной рукой от плеча, в нарисованный квадрат. Фиксируется количество передач, попавших в цель.

7. Обводка 3-х секундной зоны, с бросками по кольцу – для групп НП (рис.5)

Игрок с мячом в руках стоит за линией. На концах штрафной линии стоят фишки. Игрок выполняет обводку фишек с последующей атакой кольца двумя шагами, далее подбирает свой мяч и выполняет тоже в обратную сторону, с последующим броском с другой стороны кольца. Фиксируется правильность выполнения упражнения с точки зрения техники баскетбола.

Инвентарь : 1 баскетбольный мяч, 2 стойки.

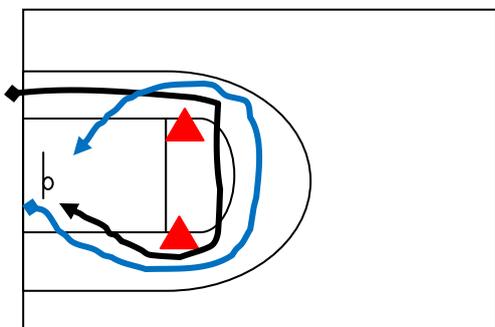


Рис.5

Прошито и пронумеровано 6 листов

Шемя

(цифрами и прописью)

Директор МБУ «СШОР по баскетболу»

Голзинский А.Н./

