Утверждено

Приказом Директора СПб ГБУ «Центр

олимпийской подготовки по баскетболу

имени В.П. Кондрашина»

|  |
| --- |
|  от «01» декабря 2022 г. № 34  |
|  |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении индивидуального отбора и контрольно-переводных испытаний для прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр олимпийской подготовки по баскетболу имени В.П. Кондрашина».

**1. Общие положения**

Настоящее Положение (далее - Положение) разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства спорта России от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении порядка приема лиц физкультурно-спортивной организации, созданной Российской Федерации и осуществляющей спортивную подготовку», Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга от 29 декабря 2017 г. № 633-р «Об утверждении Правил приема лиц в государственные учреждения Санкт-Петербурга, осуществляющие спортивную подготовку, в отношении которых Комитет по физической культуре и спорту осуществляет функции и полномочия учредителя», Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр олимпийской подготовки по баскетболу имени В.П. Кондрашина» (далее – Центр).

 Положение регламентирует порядок проведения контрольно-переводных и приемных испытаний.

 Проведение является неотъемлемой частью тренировочного процесса, позволяющее оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

 Положение распространяется на все виды спорта, определенные Государственным заданием Центра, по реализации программ спортивной подготовки. Положение является обязательным к исполнению для тренеров, сотрудников и спортсменов на всех уровнях подготовки.

**2. Цели, задачи и функции**

Целью проведения контрольно-переводных испытаний является определение уровня развития общих физических и технических качеств занимающихся, необходимых для занятий на последующем этапе обучения.

Контрольно-переводные испытания проводятся для решения следующих задач:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков

 занимающихся в выбранном виде спорта;

- анализ полноты реализации программы спортивной подготовки по виду спорта;

- определение уровня подготовленности занимающихся, динамика роста их результатов;

- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов тренировочной деятельности;

- выявление причин, препятствующих полноценной реализации программы по спортивной подготовке;

- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

Функции:

- тренировочная, создает дополнительные условия для обобщения осмысления занимающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

- воспитательная, является стимулом к самосовершенствованию;

- развивающая, позволяет занимающимся осознать уровень их физического развития и определить перспективы;

- коррекционная, позволяет тренеру своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;

- социально-психологическая, дает каждому занимающемуся возможность пережить «ситуацию успеха».

**3. Порядок приема лиц для осуществления спортивной подготовки в Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр олимпийской подготовки по баскетболу имени В.П. Кондрашина».**

Прием в Центр осуществляется на количество мест в соответствии с утвержденным учреждению государственным заданием на оказание государственных услуг.

Центр вправе осуществлять прием спортсменов сверх утвержденного государственного задания для проведения занятий по спортивной подготовке.

Прием в Центр производится в группы на этапы спортивной подготовки на текущий тренировочный год.

Индивидуальный отбор и зачисление в Центр осуществляется в течение года:

-на тренировочный этап (этап спортивной специализации) лица, проявившие способности в избранном виде спорта, выполнившие требования контрольно-переводных (приемных) испытаний и требований программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта;

-на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства на основании выполнения требования контрольно-переводных (приемных) испытаний и требований программы спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, стабильного успешного выступления на спортивных соревнованиях различного уровня.

С информацией о наличии высвобождающихся в течение текущего года мест в Центре можно ознакомиться:

-непосредственно в Центре;

-на официальном сайте Центра в информационно - телекоммуникационной сети Интернет;

В целях выявления антропометрических и индивидуальных особенностей, а также физических способностей для занятий избранным видом спорта в соответствии с утвержденной программой по виду спорта Центра организует индивидуальный отбор спортсменов на основании данного Положения об индивидуальном отборе, утвержденного приказом директора Центра.

Индивидуальный отбор в Центр осуществляется в целях зачисления наиболее способных и подготовленных к освоению программ соответствующего этапа спортивной подготовки и достижению уровня спортивного мастерства.

Решение о целесообразности зачисления поступающего в Центр выносится Приемной комиссией и оформляется приказом директора Центра.

**4. Порядок создания и работы Приемной комиссии Центра.**

4.1. В целях организации приема в Центр и проведения индивидуального отбора поступающих создается Приемная комиссия (далее – Комиссия). Комиссия формируется в количестве не более пяти человек.

Комиссия состоит из председателя, заместителя председателя, секретаря и членов Комиссии.

Председателем Комиссии является директор Центра, заместителем председателя – заместитель директора по спортивной подготовке.

В состав комиссии входят тренеры Центра, а также иные лица, принимающие непосредственное участие в осуществлении процесса спортивной подготовки.

Состав Комиссии формируется таким образом, чтобы была исключена возможность возникновения конфликтов и интересов, которые могли бы повлиять на принимаемые Комиссией решения. Персональный состав Комиссии утверждается приказом директора Центра.

Права и обязанности членов Комиссии.

Председатель комиссии:

- осуществляет общее руководство работой Комиссии;

- председательствует на заседаниях Комиссии;

- дает поручения членам Комиссии;

- подписывает протоколы заседаний Комиссии.

В отсутствие председателя Комиссии его обязанности исполняет заместитель председателя Комиссии.

Секретарь комиссии обеспечивает организационное сопровождение деятельности Комиссии, в том числе:

- осуществляет прием и регистрацию поступающих;

- уведомляет членов Комиссии не позднее, чем за 2 дня до даты проведения заседания Комиссии, о месте и времени проведения заседания;

- готовит материалы к заседанию Комиссии;

- ведет и подписывает протоколы заседаний Комиссии;

- размещает на стенде, а также на сайте Центра сведения о результатах индивидуального отбора, списки лиц, рекомендованных Комиссией для зачисления в Центр

- выполняет иные поручения председателя Комиссии.

Члены Комиссии:

- участвуют в заседаниях Комиссии;

- принимают решения по вопросам, отнесенным к компетенции Комиссии.

4.2. Порядок проведения заседаний Комиссии:

Заседание Комиссии считается правомочным, если на нем присутствует более половины его членов.

Решения Комиссии оформляются протоколом.

4.3. Правила подачи апелляции на результаты индивидуального отбора:

В случае несогласия с результатами индивидуального отбора поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право подать апелляционное заявление.

Апелляция должна содержать аргументированное обоснование несогласия с оценкой результатов индивидуального отбора.

В ходе рассмотрения апелляции проверяется только объективность оценки общей физической и специальной физической подготовки поступающего.

Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего

поступающего) имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции.

Результат рассмотрения апелляции объявляется поступающему (законному представителю несовершеннолетнего поступающего) не позднее трех рабочих дней с момента вынесения решения.

**5. Порядок приема заявлений для прохождения**

**спортивной подготовки**

Прием в Центр осуществляется по письменному заявлению поступающего (законного представителя несовершеннолетнего поступающего) (далее - Заявитель).

Интересы Заявителя может представлять иное лицо, уполномоченное заявителем в порядке, установленном законодательством Российской Федерации (далее – Уполномоченное лицо).

Прием заявлений осуществляется секретарем Приемной комиссии в соответствии с графиком работы Центра.

При обращении в Центр заявитель (уполномоченное лицо) представляет:

1) Заявление установленного образца о приеме в Центр;

2) Доверенность, оформленную в установленном порядке (при обращении уполномоченного лица);

3) Копию паспорта либо копию свидетельства о рождении несовершеннолетнего поступающего;

4) Заключение о состоянии здоровья поступающего, выданное в соответствии с правовыми актами федерального органа исполнительной власти в сфере здравоохранения, с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта;

5) Копию полиса обязательного медицинского страхования.

6) Зачетную классификационную книжку спортсмена или иной документ, подтверждающий спортивную квалификацию (в случае зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

7) Согласие на обработку персональных данных.

Все копии предоставляемых документов должны быть заверены надлежащим образом, либо предоставляются с подлинниками, которые, после сверки с копиями предоставляемых документов, возвращаются заявителю (уполномоченному лицу).

Заявитель (Уполномоченное лицо) несет персональную ответственность за достоверность сведений, предоставляемых для зачисления в Центр;

При приеме Центрзнакомит заявителя (уполномоченное лицо) с:

1) Уставом Центра;

2) Настоящим Положением;

3) Правилами внутреннего распорядка в Центре;

4) Содержанием программы спортивной подготовки по виду спорта и другими локальными нормативными актами, регламентирующими процесс спортивной подготовки;

По результатам отбора поступающего и после предоставления заявителем (Уполномоченным лицом) необходимых для зачисления документов, проводится зачисление в Центр и оформляется приказом директора Центра.

Группы по видам спорта формируются из числа спортсменов, прошедших индивидуальный отбор, предоставивших необходимые для зачисления документы, заключивших в установленном порядке соответствующий договор и зачисленных в Центр соответствующим приказом директора.

**6. Основание для отказа в приеме в Центр.**

Отказом в приеме в Центр являются:

-отсутствие свободных мест в Центре;

-отрицательные результаты индивидуального отбора;

-неявка поступающего в установленное время для прохождения индивидуального отбора в Центр;

-наличие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

**7. Организация контрольно-переводных испытаний**

Прием контрольно-переводных нормативов проводится по завершении годового тренировочного цикла. Сроки и порядок проведения утверждаются приказом директора.

К итоговым испытаниям допускаются все учащиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Занимающиеся, участвующие в официальных спортивно-массовых мероприятиях, могут пройти контрольно-переводные испытания досрочно.

Контрольно-переводные испытания оформляются протоколом (приложение 1,2)

**8. Оценка, анализ и оформление результатов приема**

**контрольно-переводных нормативов**

Результаты приема контрольно-переводных (приемных) нормативов фиксируются в «Протоколе приема контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке (обязательная техническая программа)» (приложения 1,2), который храниться в администрации Центра на протяжении всего периода обучения.

Результаты контрольно-переводных (приемных) нормативов, занимающихся анализируются администрацией Центра и вносятся в сводную таблицу.

**9. Комплектование групп по итогам контрольно-переводных испытаний**

Группы на тренировочном этапе формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых поступающих (заключение о состоянии здоровья поступающего, выданное в соответствии с правовыми актами федерального органа исполнительной власти в сфере здравоохранения, с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта), прошедших необходимую подготовку не менее 2-х лет в других учреждениях спортивной подготовки и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

По итогам контрольно-переводных (приемных) испытаний занимающиеся, успешно сдавшие нормативы, переводятся в группу следующего года обучения на основании решения тренерского совета. Данное решение тренерского совета закрепляется приказом директора Центра.

Спортсмены, не выполнившие требования соответствующих нормативов, (кроме спортсменов групп высшего спортивного мастерства) на следующий год обучения не переводятся, но на основании решения тренерского совета Центра, могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Перевод спортсменов в группах на тренировочном этапе по годам обучения осуществляется, на основании стажа занятий по виду спорта, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке.

Перевод по годам обучения на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, результатов участия в соревнованиях и соответствие требованиям по виду спорта.

**10. Контроль и меры воздействия**

Контроль и ответственность за соблюдение требований Положения возлагается на комиссию по приему итоговых испытаний, старшего тренера отделения и тренеров групп.

Контрольно-переводные (приемные) испытания являются обязательными для всех спортсменов, отказ от сдачи нормативов спортсменом может повлечь за собой исключение его из состава группы Центра.

**11. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку.**

11.1. Нормативы по физической подготовке для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства вид спорта баскетбол и дисциплина баскетбол 3х3.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "баскетбол"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 9,3 | 9,5 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 130 | 120 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "баскетбол 3 x 3" |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,5 | 5,8 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 2.3. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 8,7 | 9,1 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более |
| 10 | 10,7 |
| 3.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 35 | 30 |
| 3.3. | Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с | м | не менее |
| 183 | 168 |
| 3.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "баскетбол"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более |
| 8,6 | 9,4 |
| 2.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 46 | 40 |
| 2.3. | Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с | м | не менее |
| 232 | 205 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "баскетбол"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,7 | 5,0 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 36 | 15 |
| 1.3. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки спортивной дисциплины: "баскетбол 3 x 3" |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,3 | 5,1 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 44 | 17 |
| 2.3. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 7,1 | 8,2 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 240 | 195 |
| 2.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 48 | 43 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Скоростное ведение мяча 20 м | с | не более |
| 8 | 8,9 |
| 3.2. | Прыжок вверх с места со взмахом руками | см | не менее |
| 49 | 45 |
| 3.3. | Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с | м | не менее |
| 249 | 221 |
| 3.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |

11.2. Нормативы по технической подготовке для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вид спорта баскетбол и дисциплина баскетбол 3х3.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Год обучения | 1 г.о. | 2 г.о. | 3 г.о. | 4 г.о. | 5 г.о. |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. |
| 1  | Передвижение в защитной стойке (квадрат) | 9,5 | 10,0 | 9,4 | 9,8 | 9,3 | 9,5 | 9,2 | 9,4 | 9,1 | 9,4 |
| 2  | Передача мяча | 14,6 | 14,9 | 14,5 | 14,7 | 14,4 | 14,6 | 14,2 | 14,5 | 14,0 | 14,4 |
| 3  | Скоростное ведение мяча (с, попадания) | 51,7 | 01.05,0 | 51,0 | 01.03,0 | 50,0 | 01,00,0 | 49,5 | 56,5 | 49,3 | 54,5 |
| 5  | Штрафные броски | 42 | 42 | 46 | 48 | 52 | 54 | 56 | 58 | 60 | 64 |
| 6  | Броски средние и из-за линии 3-х очковых бросков (%) | 34 | 34 | 36 | 36 | 38 | 38 | 42 | 42 | 46 | 46 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Год обучения | ССМ-1 | ССМ-2 и более лет | ВСМ |
| № п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. | Юн. | Дев. |
| 1 | Передвижение в защитной стойке (квадрат) (сек.) | 9,0 | 9,5 | 8,9 | 9,2 | 8,8 | 9,1 |
| 2 | Передача мяча | 13,8 | 14,2 | 13,6 | 14,0 | 13,0 | 13,8 |
| 3 | Скоростное ведение мяча | 49,0 | 54,2 | 49,0 | 54,2 | 49,0 | 54,2 |
| 4 | Штрафные броски | 70 | 70 | 75 | 75 | 80 | 80 |
| 5 | Броски средние и из-за линии 3-х очковых бросков (%) | 48 | 48 | 48 | 48 | 50 | 50 |
| 7 | Выполнение спортивного разряда | 1 спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

11.3. Методика проведения контрольных испытаний

**11.3.1. Тесты по физической подготовке.**

*1.Бег 20 метров*.

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).

*2.Прыжок в длину с места*

Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом

рук. Приземляются на обе ноги. Отсчет (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывают лучший результат из трех попыток. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом.

*3.Прыжок вверх с места.*

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р. см.). Затем испытуемый 109 выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать отметку

на планке намеленными пальцами руки. При выполнении прыжка и приземлении, испытуемый должен находится в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота, сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см.). Высота подскока оценивается разностью: В см. - Р. см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

**11.3.2. Обязательная техническая программа.**

*1. Передвижение в защитной стойке.*

Передвижение в защитной стойке (квадрат) выполняется на площадке, на которой начерчен квадрат со стороной 5 м, одна из сторон удлиняется на 50 см с обеих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой – отметкой от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Обучающийся становится лицом по ходу движения у места старта (50 см отрезок находится перед ним, квадрат впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения обучающимся линии финиша секундомер останавливается. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

2. *Передача мяча.*

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д. После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Методические указания:

1) для ТЭ (СС):

- передачи выполняются об пол;

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков);

2) для ЭССМ и ЭВСМ:

- передачи выполняются различными способами;

- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков);

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 сек. (Пр.30м + 2 поп. = 28 м).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

*3. Скоростное ведение.*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу тренера спортсмен 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. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После подбора мяча игрок начинает ведение левой рукой в направлении стойки, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме. Преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч.

*4. Штрафные броски.*

Штрафные броски выполняются со штрафной линии. Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

*5. Броски средние и из-за линии 3-х очковых бросков.*

 Средние броски выполняются поочередно с 6 точек (по пять бросков с каждой), точки расположены по периметру 3-х секундной зоны (расстояние 4,5 м). Подсчитывается % попадания из 30 бросков. Дальние броски (только для тренировочных групп 4-5 годов обучения и этапа спортивного совершенствования) выполняются с любого места расположения с 3-х очковой линии. Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

11.4.Нормативы по физической подготовке для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта – спорт лиц с поражением ОДА, дисциплина баскетбол на колясках.

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап***

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)\* |
| Сила | Кистевая динамометрия максимальная - не менее 18 кг |
| Скоростно-силовые способности | Бросок медицинбола (1 кг.) из положения сидя двумя руками из-за головы - не менее 4,80 м |
| Силовая выносливость | Поднимания туловища из положения лежа – не менее 25 раз |
| Сгибание-разгибание рук из упора лежа – не менее 7 раз |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства***

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)\* |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м. - не более 28 с. |
| Координация | Прокат «змейкой» на колясках между 5 вешками -без учета времени |
| Выносливость  | Бег на колясках 800 м. - не более 4 мин. |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) - не менее 12 раз |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг.) правой рукой вперед - не менее 8 раз |
| Толкание медицинбола (1 кг.) левой рукой вперед - не менее 8 раз |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап высшего спортивного мастерства***

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)\* |
| Быстрота | Бег на колясках 100 м. -не более 26 с. |
| Координация | Прокат «змейкой» на колясках между 7 вешками - без учета времени |
| Выносливость  | Бег на колясках 1000 м. - не более 3 мин. 45 с. |
| Сила | Подъем из положения сидя в упоре на руках (самостоятельно) - не менее 15 раз |
| Скоростно-силовые способности | Толкание медицинбола (1 кг.) правой рукой вперед - не менее 10 раз |
| Толкание медицинбола (1 кг.) левой рукой вперед- - не менее 10 раз |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

11.5.Нормативы по физической подготовке для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта – спорт глухих, дисциплина баскетбол.

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

(Приложение № 6 к ФССП)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мужчины, женщины |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Координация | Челночный бег 10х9 м (не более 35 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 30 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 60 раз) |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

***для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства***

**(Приложение №7 к ФССП)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мужчины, женщины |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 10х9 м (не более 30 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 6 мин) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 45 раз) |
| Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин (не менее 75 раз) |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд |

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

***для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства***

**(Приложение №8 к ФССП)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мужчины, женщины |
| Быстрота | Бег 60 м (не более 8,5 с) |
| Координация | Челночный бег 10х9 м (не более 25 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 5 мин) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз) |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые способности | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин (не менее 50 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

11.6. В случае если число желающих заниматься в Центре превышает план комплектования, то зачисление проводится на конкурсной основе на основе комплексной оценки соответствия спортсмена:

- этапу спортивной подготовки;

- выполнение контрольно-переводных и приемных нормативов;

- выполнение соответствующего разряда или звания;

- положительная динамика спортивных показателей;

- спортивный результат, показанных спортсменом.

Приложение 1

Протокол приема контрольно-переводных (приемных) нормативов №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лист№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид спорта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И.О.занимающихся | Упражнения для тестирования физической подготовки |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Члены приемной комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись /Ф.И.О. должность/

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись /Ф.И.О. должность/

Тренер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись /Ф.И.О./

Дата проведения: «\_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Приложение 2

Протокол приема контрольно-переводных (приемных) нормативов №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лист№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вид спорта: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ группа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ тренер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И.О.занимающихся | Упражнения для тестирования обязательная техническая программа |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Члены приемной комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись /Ф.И.О. должность/

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись /Ф.И.О. должность/

Тренер: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 подпись /Ф.И.О./

Дата проведения: «\_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.