УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮСШ №10
МО г-к Анапа
«__» _____ 2016 г.
_____ Н.Н.Филофеева

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) учащихся
МАУ ДО ДЮСШ № 10 МО г-к Анапа по дополнительной предпрофессиональной программе
в группы тренировочного этапа 1-го, 2-го, 3-го, 4-го, 5-го года обучения (ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5)
по баскетболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результаты																			
		1-й год				2-й год				3-й год				4-й год				5-й год			
		Юноши	Баллы/время	Девушки	Баллы/время	Юноши	Баллы/время	Девушки	Баллы/время	Юноши	Баллы/время	Девушки	Баллы/время	Юноши	Баллы/время	Девушки	Баллы/время	Юноши	Баллы/время	Девушки	Баллы/время
Быстрота	Бег на 20 м	(не более 4.0 с)	0 б. (4,1с и больше)	(не более 4,3 с)	0 б. (4,4с и больше)	(не более 4.0 с)	0 б. (4,1с и больше)	(не более 4.3 с)	0 б. (4,4с и больше)	(не более 3.9 с)	0 б. (4,0с и больше)	(не более 4.2 с)	0 б. (4,3с и больше)	(не более 3.8 с)	0 б. (3,9с и больше)	(не более 4.1 с)	0 б. (4,2с и больше)	(не более 3.8 с)	0 б. (3,9с и больше)	(не более 4.1с)	0 б. (4,2с и больше)
			1 б. (4,0с-3,9с)		1 б. (4,3с-4,2с)		1 б. (4,0с-3,9с)		1 б. (4,3с-4,2с)		1 б. (3,9с - 3,8с)		1 б. (4,2с-4,1с)		1 б. (3,8с-3,7с)		1 б. (4,1с-4,0с)		1 б. (3,8с-3,7с)		1 б. (4,1с-4,0с)
			2 б. (3,8с и меньше)		2 б. (4,1с и меньше)		2 б. (3,8с и меньше)		2 б. (4,1с и меньше)		2 б. (3,7с и меньше)		2 б. (4,0с и меньше)		2 б. (3,6с и меньше)		2 б. (3,9с и меньше)		2 б. (3,6с и меньше)		2 б. (3,9с и меньше)
	Скоростное ведение мяча 20 м	(не более 10,0 с)	0 б. (10,1с и больш	(не более 10,7 с)	0 б. (10,8с и больш	(не более 9,7 с)	0 б. (9,8с и больше)	(не более 10,4 с)	0 б. (10,5с и больш	(не более 9,5 с)	0 б. (9,6с и боль	(не более 10,0 с)	0 б. (10,1с и больш	(не более 9,1с)	0 б. (9,2с и больше)	(не более 9,7 с)	0 б. (9,8с и больше)	(не более 8,8 с)	0 б. (8,9с и больше)	(не более 9,5 с)	0 б. (9,6с и больше)

			е)		е)				е)		ше)		е)									
			1 б. (10,0с-9,9с)		1 б. (10,7с-10,6с)		1 б. (9,7с-9,6с)		1 б. (10,4с-10,3с)		1 б. (9,5с - 9,4с)		1 б. (10,0с-9,9с)		1 б. (9,1с-9,0с)		1 б. (9,7с-9,6с)		1 б. (8,8с-8,7с)		1 б. (9,5с-9,4с)
			2 б. (9,8с и меньше)		2 б. (10,5с и меньше)		2 б. (9,5с и меньше)		2 б. (10,2с и меньше)		2 б. (9,3с и меньше)		2 б. (9,8с и меньше)		2 б. (8,9с и меньше)		2 б. (9,5с и меньше)		2 б. (8,6с и меньше)		2 б. (9,3с и меньше)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	(не менее 180 см)	0 б. (179 см и меньше)	(не менее 160 см)	0 б. (159 см и меньше)	(не менее 190 см)	0 б. (189 см и меньше)	(не менее 175 см)	0 б. (174 см и меньше)	(не менее 200 см)	0 б. (199 см и меньше)	(не менее 185 см)	0 б. (184 см и меньше)	(не менее 210 см)	0 б. (209 см и меньше)	(не менее 200 см)	0 б. (199 см и меньше)	(не менее 220 см)	0 б. (219 см и меньше)	(не менее 210 см)	0 б. (209 см и меньше)
			1 б. (180 см-181 см)		1 б. (160 см-161 см)		1 б. (190 см-191 см)		1 б. (175 см-176 см)		1 б. (200 см-201 см)		1 б. (185 см-186 см)		1 б. (210 см-211 см)		1 б. (200 см-201 см)		1 б. (220 см-221 см)		1 б. (210 см-211 см)
			2 б. (182 см – и больше)		2 б. (162 см – и больше)		2 б. (192 см – и больше)		2 б. (177 см – и больше)		2 б. (202 см – и боль ше)		2 б. (187 см – и больше)		2 б. (212 см – и больше)		2 б. (202 см – и больше)		2 б. (222 см – и больше)		2 б. (212 см – и больше)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками	(не менее 35 см)	0 б. (34 см и меньше)	(не менее 30 см)	0 б. (29 см и меньше)	(не менее 38 см)	0 б. (37 см и меньше)	(не менее 34 см)	0 б. (33 см и меньше)	(не менее 40 см)	0 б. (39 см и меньше)	(не менее 36 см)	0 б. (35 см и меньше)	(не менее 42 см)	0 б. (41 см и меньше)	(не менее 38 см)	0 б. (37 см и меньше)	(не менее 44 см)	0 б. (43 см и меньше)	(не менее 39 см)	0 б. (38 см и меньше)
			1 б. (35 см-36 см)		1 б. (30 см-31 см)		1 б. (38см-39см)		1 б. (34 см-35 см)		1 б. (40 см-41 см)		1 б. (36 см-37 см)		1 б. (42 см-43 см)		1 б. (38 см-39 см)		1 б. (44 см-45 см)		1 б. (39 см-40 см)

			2 б. (37 см – и больше)		2 б. (32 см – и больше)		2 б. (40 см – и больше)		2 б. (36 см – и больше)		2 б. (42 см – и больше)		2 б. (38 см – и больше)		2 б. (44 см – и больше)		2 б. (40 см – и больше)		2 б. (46 см – и больше)		2 б. (41 см – и больше)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м	(не менее 183 м)	0 б. (182 см и меньше)	(не менее 168 м)	0 б. (167 см и меньше)	(не менее 196 м)	0 б. (195 см и меньше)	(не менее 175 м)	0 б. (174 см и меньше)	(не менее 212 м)	0 б. (211 см и меньше)	(не менее 186 м)	0 б. (185 см и меньше)	(не менее 223 м)	0 б. (222 см и меньше)	(не менее 193 м)	0 б. (192 см и меньше)	(не менее 230 м)	0 б. (229 см и меньше)	(не менее 200 м)	0 б. (199 см и меньше)
			1 б. (183 см-184 см)		1 б. (168 см-169см)		1 б. (196 см-197 см)		1 б. (175см -176 см)		1 б. (212 см-213 см)		1 б. (186 см-187 см)		1 б. (223 см-224 см)		1 б. (193 см-194 см)		1 б. (230 см-231 см)		1 б. (200 см-201 см)
			2 б. (185 см – и больше)		2 б. (170 см – и больше)		2 б. (198 см – и больше)		2 б. (177 см – и больше)		2 б. (214 см – и больше)		2 б. (188 см – и больше)		2 б. (225 см – и больше)		2 б. (195 см – и больше)		2 б. (232 см – и больше)		2 б. (202 см – и больше)
	Бег 600 м	(не более 1 мин. 55 с)	0 б.	(не более 2 мин. 10 с)	0 б.	(не более 1 мин. 56 с)	0 б.	(не более 2 мин. 12 с)	0 б.	(не более 1 мин. 57 с)	0 б.	(не более 2 мин. 14 с)	0 б.	(не более 1 мин. 58 с)	0 б.	(не более 2 мин. 16 с)	0 б.	(не более 1 мин. 59 с)	0 б.	(не более 2 мин. 17 с)	0 б.
			1 б.		1 б.		1 б.		1 б.		1 б.		1 б.		1 б.		1 б.		1 б.		1 б.
			2 б.		2 б.		2 б.		2 б.		2 б.		2 б.		2 б.		2 б.		2 б.		2 б.

Бальная система оценки показателей при выполнении контрольных упражнений:

За каждое выполненное контрольное упражнение начисляется от 1 до 2 баллов.

Для зачисления на этап начальной подготовки и перевода по годам подготовки необходимо выполнить все упражнения и получить средний балл:

1-й год этапа - не ниже «6,0»;

2-й год этапа - не ниже «6,0»;

3-й год этапа - не ниже «6,0»;

4-й год этапа - не ниже «6,0»;

5-й год этапа - не ниже «6,0».

Тренер-преподаватель Е.А. Белякова