

СОГЛАСОВАНО
на тренерском совете

Протокол № 01

« ___ » _____ 2015г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДИОСШ № 2»

М.В. Одегов

_____ 2015 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о соревнованиях по физической и технической
подготовке учащихся отделения баскетбола

1. Цели и задачи:

Соревнования по физической и технической подготовке учащихся являются частью учебной программы, раздела «Контрольные испытания» и проводятся с целью:

- определения качества физической и технической подготовки учащихся;
- определения наиболее физически развитых детей;
- определения динамики физической подготовленности учащихся;
- возможности перевода учащихся в следующий год обучения.

2. Участники соревнований, сроки и место проведения:

В соревнованиях участвуют все учащиеся отделения баскетбола. Контрольные испытания (тестирование) проходят в начале и конце учебного года (октябрь, май). Протоколы результатов соревнований сдаются старшему тренеру-преподавателю до 30 октября и до 20 мая. Учащиеся сдают контрольные нормативы на базе тех спортивных сооружений, где проходят учебно-тренировочные занятия.

3. Программа соревнований:

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп и группы набора проходят испытания:

- прыжок в длину
- бег 20 м

Учащиеся групп начальной подготовки проходят испытания:

- прыжок в длину
- бег 20 м
- бег 300 м
- передвижение в защитной стойке
- скоростное ведение мяча с броском
- передача мяча в стену
- дистанционные броски

Учащиеся учебно-тренировочных групп проходят испытания:

- прыжок в длину
- бег 20 м
- бег 40 м
- бег 500 м (УТГ 1-2);
- бег 1000 м (УТГ 3-5)

Если в УТГ-1 и УТГ-2 занимаются дети старше 13 лет, то они сдают бег 1000 м. по нормативам УТГ-3.

- передвижение в защитной стойке
- скоростное ведение мяча с броском
- передача мяча в стену
- дистанционные броски
- штрафные броски

4. Определение результатов соревнований:

Показанный в испытании результат оценивается по таблице (Приложение № 1), утвержденной на тренерском совете. Баллы по каждому тесту суммируются, оцениваются, определяется место учащегося в соревновании и возможность перевода в группу следующего года обучения. Для спортивно-оздоровительных групп условием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика результатов, для групп начальной подготовки – 21 балл, для учебно-тренировочных групп – 27 баллов.

Старший тренер-преподаватель
отделения баскетбола

И.М.Гаврилова

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Год обучения	Прыжок в длину с места						Бег 20 м (секунд)						Бег 40 секунд (метров)						Бег 300 м (ГНП) Бег 500 м (УТГ-1, УТГ-2) Бег 1000 м. (УТГ-3, 4,5)					
		мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
ГНП	1	160	165	170	155	160	165	4,2	4,1	4,0	4,5	4,4	4,3							1,16	1,10	1,05	1,20	1,15	1,10
	2	174	180	185	160	165	170	4,0	3,95	3,9	4,3	4,2	4,15							1,07	1,02	59,0	1,15	1,10	1,05
	3	190	195	198	180	185	188	3,9	3,85	3,8	4,0	3,95	3,9							55,5	54,0	53,0	1,00	58,0	57,0
УТГ	1	195	200	205	195	198	203	3,9	3,8	3,75	3,8	3,75	3,7	170	180	190	155	165	175	2,05	2,02	2,00	2,10	2,06	2,03
	2	205	210	215	205	208	212	3,8	3,75	3,6	3,7	3,65	3,6	182	192	202	170	180	190	2,00	1,58	1,54	2,05	2,00	1,58
	3	210	215	220	205	210	215	3,6	3,5	3,45	3,7	3,65	3,6	220	230	240	185	195	205	3,55	3,50	3,49	4,00	3,58	3,55
	4	215	220	225	207	210	217	3,6	3,5	3,4	3,7	3,6	3,55	230	240	250	195	205	215	3,49	3,47	3,42	3,57	3,52	3,49
	5	220	225	230	210	215	220	3,5	3,45	3,4	3,6	3,55	3,5	240	250	260	205	215	225	3,42	3,40	3,37	3,51	3,48	3,45

Нормативные требования по технической подготовке

Группа	Год обучения	Передвижение в защитной стойке /секунд						Скоростное ведение с броском (сек.)						Передача мяча в стенку 30 сек.						Дистанц. броски % попад.						Штрафные броски % попад.					
		мальчики			девочки			мальчики			девочки			мальчики			девочки			юноши			девушки			юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
ГНП	1	10,1	10,0	9,95	10,3	10,2	10,15	15,0	14,9	14,8	15,3	15,2	15,1	22	25	27	20	22	25	28	29	30	28	29	30	-	-	-	-	-	-
	2	10,0	9,95	9,9	10,2	10,1	10,0	14,9	14,8	14,7	15,1	15,0	14,9	25	30	32	22	25	27	30	32	35	30	32	35	-	-	-	-	-	-
	3	9,8	9,7	9,65	10,0	9,9	9,85	14,7	14,6	14,5	15,0	14,9	14,8	30	32	34	25	28	30	35	36	38	35	36	38	-	-	-	-	-	-
УТГ	1	9,0	8,9	8,7	9,5	9,4	9,3	14,5	14,4	14,3	14,8	14,7	14,6	36	38	40	30	32	34	40	42	43	40	42	43	48	49	50	48	49	50
	2	8,7	8,65	8,6	9,0	8,9	8,8	14,2	14,1	14,0	14,6	14,5	14,4	38	40	43	32	35	37	45	46	48	45	46	47	50	50	55	50	50	55
	3	8,5	8,4	8,35	8,8	8,7	8,6	14,0	13,9	13,8	14,5	14,4	14,3	40	42	45	35	37	39	50	52	54	50	52	54	70	72	75	70	72	75
	4	8,3	8,25	8,2	8,7	8,6	8,5	13,9	13,8	13,7	14,4	14,3	14,2	45	46	47	37	38	39	50	52	54	50	52	54	75	77	80	75	76	77
	5	8,2	8,1	8,0	8,5	8,4	8,3	13,5	13,4	13,3	14,1	14,0	13,9	45	47	48	37	38	40	55	57	59	55	57	58	75	77	80	75	76	77

Для групп ГНП-1,2,3 переводной балл 21

Оценка 3 от 21 до 23
 Оценка 4 от 24 до 29
 Оценка 5 от 30 до 35

Для групп УТГ-1,2,3,4,5 переводной балл 27

Оценка 3 от 27 до 33
 Оценка 4 от 34 до 39
 Оценка 5 от 40 до 45