

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Кольского района Мурманской области**

Учредитель: Администрация Кольского района Мурманской области

Программа вступительных испытаний

Для поступающих в МАУ ДО «ДЮСШ» Кольского района на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта Баскетбол.

г.Кола

2022 г.

Содержание вступительных испытаний

Вступительные испытания по виду спорта баскетбол проводятся в форме тестирования, которое заключается в выполнении контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой вступительных испытаний применительно к каждому этапу и периоду подготовки.

Для поступающих на этап начальной подготовки первого года обучения вступительные испытания включают в себя:

вступительное испытание - Общая и специальная техническая подготовка.

Для поступающих на этап начальной подготовки второго и третьего годов обучения вступительные испытания включают в себя:

вступительное испытание - Общая физическая подготовка;

вступительное испытание - Специальная техническая подготовка;

вступительное испытание - Техническая подготовка.

Система оценки

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем определяется средний балл по итогам вступительного испытания, путем суммирования баллов, набранных за каждое контрольное упражнение вступительного испытания и деления полученной суммы на общее количество тестов вступительного испытания.

По итогам всех вступительных испытаний определяется средний балл, полученный по итогам индивидуального отбора поступающих, путем суммирования средних баллов, полученных на каждом вступительном испытании и деления полученной суммы на общее количество вступительных испытаний, предусмотренных программой вступительных испытаний. Полученный балл будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающий основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта баскетбол.

Программа вступительных испытаний
для поступающих на базовый уровень сложности первого года
обучения

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>		
№1	Бег 20 метров (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>
№2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
№3	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>

Программа вступительных испытаний
для поступающих на базовый уровень сложности второго года
обучения

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
№1	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в <i>целостных двигательных действиях</i>
№2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: <i>динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей</i>
№3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Силовые способности: <i>силовая выносливость мышц плечевого пояса</i>
№4	Бег 20 метров (сек.)	Общая выносливость
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
№1	Бег 30 метров (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>
№2	Прыжок с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
<i>Техническая подготовка</i>		
№1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
№2	Дистанционные броски (%)	Уровень освоения техникой бросков мяча с ближней дистанции

Программа вступительных испытаний
для поступающих на базовый уровень сложности третьего года
обучения

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
№1	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
№2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
№3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
№4	Бег 20 метров (сек)	Общая выносливость
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
№1	Бег 30 метров (сек)	Специальные скоростные способности: стартовая скорость
№2	Прыжок с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: взрывная сила мышц ног
<i>Техническая подготовка</i>		
№1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
№2	Дистанционные броски (%)	Уровень освоения техникой бросков мяча с ближней дистанции

Программа вступительных испытаний
для поступающих на базовый уровень сложности четвёртого года
обучения

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
№1	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
№2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
№3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
№4	Бег 20 метров (сек)	Общая выносливость
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
№1	Бег 30 метров (сек)	Специальные скоростные способности: стартовая скорость
№2	Прыжок с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: взрывная сила мышц ног
<i>Техническая подготовка</i>		
№1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча

№2	Дистанционные броски (%)	Уровень освоения техникой бросков мяча с ближней дистанции
----	--------------------------	--

Программа вступительных испытаний
для поступающих на базовый уровень сложности пятого года
обучения

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
№1	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
№2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
№3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
№4	Бег 20 метров (сек)	Общая выносливость
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
№1	Бег 30 метров (сек)	Специальные скоростные способности: стартовая скорость
№2	Прыжок с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: взрывная сила мышц ног
<i>Техническая подготовка</i>		
№1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
№2	Дистанционные броски (%)	Уровень освоения техникой бросков мяча с ближней дистанции

Программа вступительных испытаний
для поступающих на базовый уровень сложности шестого года
обучения

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
№1	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
№2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
№3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
№4	Бег 20 метров (сек)	Общая выносливость
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
№1	Бег 30 метров (сек)	Специальные скоростные способности: стартовая скорость
№2	Прыжок с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: взрывная сила

		<i>мышц ног</i>
Техническая подготовка		
№1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
№2	Дистанционные броски (%)	Уровень освоения техникой бросков мяча с ближней дистанции

Программа вступительных испытаний
для поступающих на углубленный уровень сложности первого года обучения

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
№1	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
№2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
№3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
№4	Бег 20 метров (сек)	Общая выносливость
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
№1	Бег 30 метров (сек)	Специальные скоростные способности: стартовая скорость
№2	Прыжок с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: взрывная сила мышц ног
Техническая подготовка		
№1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
№2	Дистанционные броски (%)	Уровень освоения техникой бросков мяча с ближней дистанции

Программа вступительных испытаний
для поступающих на углубленный уровень сложности второго года обучения

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Предмет оценки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
№1	Челночный бег 3x10 метров (сек)	Координационно-скоростные способности, проявляемые в целостных двигательных действиях
№2	Прыжок в длину с места (см)	Скоростно-силовые способности: динамическая (взрывная) сила мышц нижних конечностей
№3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Силовые способности: силовая выносливость мышц плечевого пояса
№4	Бег 20 метров (сек)	Общая выносливость
<i>Специальная физическая подготовка</i>		

№1	Бег 30 метров (сек)	Специальные скоростные способности: <i>стартовая скорость</i>
№2	Прыжок с места со взмахом руками (см)	Специальные силовые (скоростно-силовые) способности: <i>взрывная сила мышц ног</i>
Техническая подготовка		
№1	Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	Уровень освоения техникой скоростного ведения мяча
№2	Дистанционные броски (%)	Уровень освоения техникой бросков мяча с ближней дистанции

КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОСТУПАЮЩИХ

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на базовый уровень сложности первого года обучения

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>						
Бег 20 метров (сек)	6,2	6,0	5,8	6,0	5,8	5,6
Прыжок в длину с места (см)	90	100	110	110	120	125
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	10	12	14	11	13	15

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на базовый уровень сложности второго года обучения

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Челночный бег 3x10 метров (сек)	11,8	11,3	10,3	11,2	10,9	9,8
Прыжок в длину с места (см)	110	120	135	120	130	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	7	10	8	12	15
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 20 метров (сек)	6,1	5,9	5,0	5,9	5,7	4,9
Прыжок с места со взмахом руками (см)	13	15	17	15	17	19
<i>Техническая подготовка</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	13,5	13,0	12,5	13,0	12,5	12,0
Дистанционные броски (%)	15	20	30	15	20	30

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на базовый уровень сложности третьего года обучения

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10,8	10,3	9,3	10,2	9,9	8,8
Прыжок в длину с места (см)	110	125	150	125	135	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	6	8	12	10	13	17
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 20 метров (сек)	5,1	4,9	4,7	4,9	4,7	4,5
Прыжок с места со взмахом руками (см)	16	18	20	20	22	24
<i>Техническая подготовка</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	12,5	12,0	11,5	12,0	11,5	11,0
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на базовый уровень сложности четвертого года обучения

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,8	9,3	8,8	9,2	8,9	7,8
Прыжок в длину с места (см)	120	135	160	130	145	165
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8	10	14	12	15	19
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 20 метров (сек)	5,0	4,7	4,4	4,7	4,5	4,2
Прыжок с места со взмахом руками (см)	17	19	21	21	23	25
<i>Техническая подготовка</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	12,0	11,9	11,3	11,8	11,3	10,8
Дистанционные броски (%)	25	35	45	25	35	45

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на базовый уровень сложности пятого года обучения

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,6	9,1	8,6	9,0	8,7	7,8
Прыжок в длину с места (см)	130	155	175	140	165	180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	13	17	15	18	22
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 20 метров (сек)	4,8	4,5	4,2	4,5	4,2	4,0
Прыжок с места со взмахом руками (см)	19	20	22	23	25	27
<i>Техническая подготовка</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	11,7	11,5	11,0	11,5	11,0	10,6
Дистанционные броски (%)	35	45	55	35	45	55

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на базовый уровень сложности шестого года обучения

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,3	8,9	8,3	8,8	8,3	7,5
Прыжок в длину с места (см)	140	165	185	150	175	190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	13	16	20	18	22	26
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 20 метров (сек)	4,5	4,3	4,0	4,2	4,0	3,9
Прыжок с места со взмахом руками (см)	20	21	23	25	27	29
<i>Техническая подготовка</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	11,3	11,0	10,7	11,0	10,7	10,3
Дистанционные броски (%)	45	55	65	45	55	65

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на углубленный уровень сложности первого года обучения

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,2	8,8	8,3	8,7	8,2	7,5
Прыжок в длину с места (см)	145	170	185	155	180	195
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	17	21	19	23	27
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 20 метров (сек)	4,5	4,3	4,0	4,2	4,0	3,9
Прыжок с места со взмахом руками (см)	21	22	24	26	28	30
<i>Техническая подготовка</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	11,2	10,9	10,6	10,9	10,6	10,3
Дистанционные броски (%)	45	55	65	45	55	65

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности поступающих на углубленный уровень сложности второго года обучения

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)	3	4	5	3	4	5
<i>Общая физическая подготовка</i>						
Челночный бег 3x10 метров (сек)	9,0	8,6	8,1	8,5	8,0	7,5
Прыжок в длину с места (см)	155	175	190	165	185	200
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	16	19	23	21	25	30
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
Бег 20 метров (сек)	4,5	4,3	4,0	4,2	4,0	3,9
Прыжок с места со взмахом руками (см)	21	22	24	26	28	30
<i>Техническая подготовка</i>						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	11,2	10,9	10,6	10,9	10,6	10,3
Дистанционные броски (%)	55	65	75	55	65	75

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии.

По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинается бег по направлению к финишной линии, касается ее рукой и возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивается задание.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- стартовой и финишной линии коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться).
- в забеге одновременно стартуют два участника.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона.

По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах в точности до 1см. Предоставляют три попытки, лучший идет в зачет.

Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Исходное положение: упор лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела.

Система оценок: фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд
- вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Контрольные упражнения по специальной технической подготовке

Бег 20 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинается бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника;
- старт и финиш строго по своей дорожке.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берется от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м.

Испытуемый встает боком к стене и поднимает одноименную руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается перед щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Отмечается деление которого он коснулся .

Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Методические указания: прыжок выполняется с места, толчком двумя.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Скоростное ведение мяча 20 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

- в забеге одновременно стартуют два участника.

Дистанционные броски

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале.

Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек (2 раза - туда и обратно).

Система оценок: фиксируется количество попаданий. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: броски выполняются только в двухочковой зоне.