

**Методические указания к выполнению (сдаче)
Контрольно-переводных нормативов
для тренировочного этапа**

Контрольно-переводные испытания общей физической и специальной физической подготовки на тренировочных этапах (этапах спортивной специализации)

Таблица 1

Развиваемое качество	Контрольно-переводные испытания									
	Юноши					Девушки				
Пол	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5
Баллы										
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	3,8	3,9	4,0	4,1	4,3				
Скоростно-силовые качества	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	9,8	9,9	10,0	10,5	10,7				
	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	170	160				
	Прыжок ⁴ вверх с места со взмахом руками (см)	45	40	35	40	30				
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28м (м)	188	185	183	173	168				
	Бег 600 м	1 мин 45с	1 мин 50с	1 мин 55с	2 мин	2 мин 10с				
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (табл.24)									

Контрольно-переводные испытания по обязательной технической программе.

Таблица 2

Этапы подготовки	оценка	Передвижения в защитной стойке		Передача мяча в движении (сек.)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)		
		Юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
Тренировочные этапы	1-й год	5	9,0	9,5	13,8	14,1	40	40	45	45
		4	9,4	9,9	14,1	14,4	35	35	40	40
		3	10,0	10,6	14,5	14,9	30	30	35	35
	2-й год	5	8,7	9,0	13,6	13,9	45	45	50	50
		4	9,1	9,4	13,9	14,2	40	40	45	45
		3	9,7	10,2	14,3	14,7	35	35	40	40
	3-й год	5	8,5	8,8	13,5	13,8	48	48	60	60

год	4	8,9	9,4	13,8	14,1	45	45	55	55
	3	9,5	10,0	14,2	14,6	40	40	50	50
4-й год	5	8,3	8,7	13,2	13,6	50	50	70	70
	4	8,7	9,1	13,5	13,9	45	45	65	65
5-й год	3	9,3	9,8	14,0	14,4	40	40	60	60
	5	8,1	8,5	13,0	13,5	55	55	80	80
год	4	8,5	8,9	13,3	13,8	50	50	75	75
	3	9,0	9,6	13,8	14,3	45	45	70	70

Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах). Инвентарь: рулетка

Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах). Инвентарь: рулетка

Бег 20 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет вырыв от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Инвентарь: секундомер

Челночный бег 40 секунд на 28 м.

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Результат фиксируется (в метрах). Инвентарь: секундомер, рулетка

Бег 600 метров

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах). Инвентарь: секундомер

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя 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 и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с колыда и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой). Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Организационно-методические указания:

1) для обучающихся групп начальной подготовки (НП):

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся тренировочных групп (Т) и групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется в секундах.

Обязательная техническая программа:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется в секундах. Инвентарь: 3 стойки

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к шиту. Выполняет передачу в шит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному шиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку по кольцу. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания:

- 1) для обучающихся НП
- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
- 2) для обучающихся Т (СС) и ССМ
- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах). Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

Организационно-методические указания:

- 1) для обучающихся НП
- обучающиеся выполняют 20 бросков.
- с каждой точки: первые три броска в 3-х секундной зоне, затем 5 бросков в зоне среднего броска, пройдя два круга. 4 оставшиеся броска выполняются с места указанным тренером-преподавателем. (за 1 попадание из 3-х секундной зоны – 4%; из зоны среднего броска – 6 %).
- 2) для обучающихся Т (СС) и ССМ
- обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, (туда и обратно). С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

Организационно-методические указания: обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии.

для обучающихся НП:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 5 %). Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7