

Принято на педагогическом совете
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Протокол № 1
От 01.09 2015г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
А.Н.Токарчук
Приказ № 106/8 от 01.09 2015г.



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки первого года обучения.
отделение баскетбол

Таблица №1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,5 с – 1 б 4,0-4,4 с – 2 б 3,5-3,9 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,7 с – 1 б 4,2-4,6 с – 2 б 3,7-4,1 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,0 с - 1 б 10,5-10,9 с – 2 б 10,0-10,4 с - 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,4 с – 1 б 10,7-11,3 с – 2 б 10,4-10,8 с – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 130 см – 1 б 131-140 см – 2 б 141-150 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 115 см - 1 б 116-125 см - 2 б 126-135 см - 3 б
	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 24 см – 1 б 25-34 см – 2 б 35-44 см – 3 б	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 20 см - 1 б 21-30 см – 2 б 31-40 см – 3 б
Техническое мастерство	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 15 раз – 1 б	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 15 раз – 1 б

Таблица №2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки второго года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,4 с – 1 б	Бег на 20 м не более 4,6 с – 1 б
	3,9-4,3 с – 2 б	4,1-4,5 с – 2 б
	3,4-3,8 с – 3 б	3,6-4,0 с – 3 б

	Скоростное ведение мяча 20 м не более 10,9 с - 1 б 10,4-10,8 с - 2 б 9,9-10,3 с - 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,3 с - 1 б 10,8-11,2 с - 2 б 10,3-10,7 с - 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 131 см - 1 б 132-141 см - 2 б 142-151 см - 3 б	Прыжок в длину с места не менее 116 см - 1 б 117-126 см - 2 б 127-136 см - 3 б
	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 25 см - 1 б 26-35 см - 2 б 36-45 см - 3 б	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 21 см - 1 б 22-31 см - 2 б 32-41 см - 3 б
Техническое мастерство	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 14 раз - 1 б	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 14 раз - 1 б

Таблица №3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки третьего года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,3 с - 1 б 4,0-4,4 с - 2 б 3,5-3,9 с - 3 б	Бег на 20 м не более 4,5 с - 1 б 4,0-4,4 с - 2 б 3,5-3,9 с - 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 10,8 с - 1 б 10,4-10,9 с - 2 б 9,8-10,3 с - 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,2 с - 1 б 10,7-11,1 с - 2 б 10,2-10,6 с - 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 135 см - 1 б 131-140 см - 2 б 141-150 см - 3 б	Прыжок в длину с места не менее 120 см - 1 б 121-130 см - 2 б 131-140 см - 3 б
	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 26 см - 1 б 25-34 см - 2 б 35-44 см - 3 б	Прыжок вверх с места со взмахом руками не менее 22 см - 1 б 23-32 см - 2 б 32-42 см - 3 б
Техническое мастерство	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 13 раз - 1 б	Передача мяча в квадрат 50*50 за 30 сек. не более 13 раз - 1 б

Таблица №4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап начальной специализации) первого года обучения

отделение баскетбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 4,0 с – 1 б 3,5-3,9 с – 2 б 3,0-3,4 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,3 с – 1 б 3,8-4,2 с – 2 б 3,3-3,7 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,0 с – 1 б 9,5-9,9 с – 2 б 9,0-9,4 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,7 с – 1 б 10,2-10,6 с – 2 б 9,7-10,1 с – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 80 см – 1 б 181-190 см – 2 б 191-200 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 60 см – 1 б 161-170 см - 2 б 171-180 см - 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 35 см – 1 б 36-45 см – 2 б 46-55 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 30 см - 1 б 31-40 см – 2 б 41-50 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 183 м – 1 б 184-193 м – 2 б 194-203 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 168 м – 1 б 169-178 м – 2 б 179-188 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 55 с – 1 б 1.45-1.54 мин – 2 б 1.35-1.44 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 55 с – 1 б 1.45-1.54 мин – 2 б 1.35-1.44 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 9,0 с - 1 б 8,5-8,9 с - 2 б 8,0-8,4 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,5 с – 1 б 9,0-9,4 с – 2 б 8,5-8,9 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 14,0 с – 1 б 13,5-13,9 – 2 б 13,0-13,4 – 3 б	Скоростное ведение не более 14,3 с – 1 б 13,8-14,2 – 2 б 13,3-13,7 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 35% - 1 б 36-45% - 2 б 46-55% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 35% - 1 б 36-45% - 2 б 46-55% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 45% - 1 б 46-55% - 2 б 56-65% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 45% - 1 б 46-55% - 2 б 56-65% - 3 б

Таблица №5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап начальной
специализации) второго года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 3,9 с – 1 б 3,4-3,8 с – 2 б 2,9-3,3 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,2 с – 1 б 3,7-4,1 с – 2 б 3,2-3,6 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 9,9 с – 1 б 9,4-9,8 с – 2 б 8,9-9,3 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,6 с – 1 б 10,1-10,5 с – 2 б 9,6-10,0 с – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 81 см – 1 б 182-191 см – 2 б 192-201 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 61 см – 1 б 162-171 см - 2 б 172-181 см - 3 б
	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 36 см – 1 б 37-46 см – 2 б 47-56 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 31 см - 1 б 32-41 см – 2 б 42-51 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 184 м – 1 б 185-194 м – 2 б 195-204 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 169 м – 1 б 170-179 м – 2 б 180-189 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 50 с – 1 б 1.40-1.49 мин – 2 б 1.30-1.39 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 50 с – 1 б 1.40-1.49 мин – 2 б 1.30-1.39 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 8,9 с - 1 б 8,4-8,8 с - 2 б 7,9-8,3 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,4 с – 1 б 8,9-9,3 с – 2 б 8,4-8,8 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 13,9 с – 1 б 13,4-13,8 – 2 б 12,9-13,3 – 3 б	Скоростное ведение не более 14,2 с – 1 б 13,7-14,1 – 2 б 13,2-13,6 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 36% - 1 б 37-46% - 2 б 47-56% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 36% - 1 б 37-46% - 2 б 47-56% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 46% - 1 б 47-56% - 2 б 57-66% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 46% - 1 б 47-56% - 2 б 57-66% - 3 б

Таблица №6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап углубленной
специализации) третьего года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 3,8 с – 1 б 3,3-3,7 с – 2 б 2,8-3,2 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,1 с – 1 б 3,6-4,0 с – 2 б 3,1-3,5 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 9,8 с – 1 б 9,3-9,7 с – 2 б 8,8-9,2 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,5 с – 1 б 10,0-10,4 с – 2 б 9,5-9,9 с – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 85 см – 1 б 186-195 см – 2 б 196-205 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 65 см – 1 б 165-175 см - 2 б 175-185 см - 3 б
	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 40 см – 1 б 41-50 см – 2 б 51-60 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 35 см - 1 б 36-45 см – 2 б 45-55 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 185 м – 1 б 186-195 м – 2 б 196-205 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 170 м – 1 б 171-180 м – 2 б 181-190 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 45 с – 1 б 1.35-1.39 мин – 2 б 1.25-1.29 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 45 с – 1 б 1.35-1.39 мин – 2 б 1.25-1.29 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 8,8 с - 1 б 8,3-8,7 с - 2 б 7,8-8,2 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,3 с – 1 б 8,8-9,2 с – 2 б 8,3-8,7 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 13,8 с – 1 б 13,3-13,7 – 2 б 12,8-13,2 – 3 б	Скоростное ведение не более 14,1 с – 1 б 13,6-14,0 – 2 б 13,1-13,5 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 40% - 1 б 41-50% - 2 б 51-60% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 40% - 1 б 41-50% - 2 б 51-60% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 50% - 1 б 51-60% - 2 б 61-70% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 50% - 1 б 51-60% - 2 б 61-70% - 3 б

Таблица № 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап углубленной специализации) четвертого года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 3,7 с – 1 б 3,2-3,6 с – 2 б 2,7-3,1 с – 3 б	Бег на 20 м не более 4,0 с – 1 б 3,5-3,9 с – 2 б 3,0-3,4 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 9,7 с – 1 б 9,2-9,6 с – 2 б 8,7-9,1 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,4 с – 1 б 9,9-10,3 с – 2 б 9,4-9,8 с – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 86 см – 1 б 187-196 см – 2 б 197-207 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 66 см – 1 б 167-176 см - 2 б 177-186 см - 3 б
	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 45 см – 1 б 46-55 см – 2 б 56-65 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 40 см - 1 б 41-50 см – 2 б 51-60 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 186 м – 1 б 187-196 м – 2 б 197-206 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 171 м – 1 б 172-181 м – 2 б 182-191 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 40 с – 1 б 1.30-1.39 мин – 2 б 1.20-1.29 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 40 с – 1 б 1.30-1.39 мин – 2 б 1.20-1.29 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 8,7 с - 1 б 8,2-8,6 с - 2 б 7,7-8,1 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,2 с – 1 б 8,7-9,1 с – 2 б 8,2-8,6 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 13,7 с – 1 б 13,2-13,6 – 2 б 12,7-13,1 – 3 б	Скоростное ведение не более 14,0 с – 1 б 13,5-13,9 – 2 б 13,0-13,4 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 45% - 1 б 46-55% - 2 б 56-65% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 45% - 1 б 46-55% - 2 б 56-65% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 55% - 1 б 56-65% - 2 б 66-75% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 55% - 1 б 56-65% - 2 б 66-75% - 3 б

Таблица №8

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления (перевода) на тренировочный этап (этап углубленной
специализации) пятого года обучения, отделение: БАСКЕТБОЛ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м не более 3,6 с – 1 б 3,1-3,5 с – 2 б 2,6-3,0 с – 3 б	Бег на 20 м не более 3,9 с – 1 б 3,4-3,8 с – 2 б 2,0-3,3 с – 3 б
	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 9,6 с – 1 б 9,1-9,5 с – 2 б 8,6-9,0 с – 3 б	Скоростное ведение мяча 20 м. не более 10,3 с – 1 б 9,8-10,2 с – 2 б 9,3-9,7 с – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 1м 90 см – 1 б 191-200 см – 2 б 201-210 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 1м 70 см – 1 б 171-180 см - 2 б 181-190 см - 3 б
	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 50 см – 1 б 51-60 см – 2 б 61-70 см – 3 б	Прыжок в верх с места со взмахом руками не менее 45 см - 1 б 46-55 см – 2 б 56-65 см – 3 б
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 190 м – 1 б 191-200 м – 2 б 201-210 м – 3 б	Челночный бег 40 с. на 28 м. не менее 175 м – 1 б 176-185 м – 2 б 186-195 м – 3 б
	Бег 600 м. не более 1 мин 35 с – 1 б 1.25-1.34 мин – 2 б 1.15-1.24 мин – 3 б	Бег 600 м. не более 1 мин 35 с – 1 б 1.25-1.34 мин – 2 б 1.15-1.24 мин – 3 б
Техническое мастерство	Передвижение в защитной стойке не более 8,6 с - 1 б 8,1-8,5 с - 2 б 7,6-8,0 с – 3 б	Передвижение в защитной стойке не более 9,1 с – 1 б 8,6-9,0 с – 2 б 8,1-8,5 с – 3 б
	Скоростное ведение не более 13,6 с – 1 б 13,1-13,5 – 2 б 12,6-13,0 – 3 б	Скоростное ведение не более 13,9 с – 1 б 13,4-13,8 – 2 б 12,9-13,3 – 3 б
	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 50% - 1 б 51-60% - 2 б 61-70% - 3 б	Дистанционные броски (% попадания) из 40 бросков не менее – 50% - 1 б 51-60% - 2 б 61-70% - 3 б
	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 60% - 1 б 61-70% - 2 б 71-80% - 3 б	Штрафные броски (%) из 20 бросков не менее 60% - 1 б 61-70% - 2 б 71-80% - 3 б

Методические указания по приему контрольных нормативов:

Техническая подготовка

• Передвижение в защитной стойке

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

Инвентарь: 3 стойки

• 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 кольца 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 (ОМУ):

1) для обучающихся ГНП

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

2) для обучающихся УТГ

- 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).

• Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра

№3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся ГНП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся УТГ

- 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 в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся ГНП

- обучающиеся выполняют 20 бросков.
- 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 – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

2) для обучающихся УТГ

- 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 в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1) для обучающихся ГНП:

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

2) для обучающихся ТГ:

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

запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 5 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

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 с доставанием (высота подскока по Абалакову)***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную 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 рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

• ***Бег 40 секунд***

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 300 метров, 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.*