Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

Материалы для проведения индивидуального отбора на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» в 2026/2027 учебном году

Челябинск, 2026 г.

1. Форма и содержание индивидуального отбора

Индивидуальный отбор поступающих на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» проводится в форме тестирования.

У поступающих в группы начальной подготовки и группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-3 годов обучения оценивается общая и специальная физическая подготовленность.

У поступающих в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-5 годов обучения оценивается общая и специальная физическая подготовленность и уровень спортивной квалификации.

Ниже указаны упражнения, их описание и контрольные нормативы для проведения процедуры индивидуального отбора в группы спортивной подготовки МАУДО «ДПШ».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на 1 год обучения этапа начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

<table>
<tr><th rowspan="2">№ п/п</th><th rowspan="2">Упражнения</th><th rowspan="2">Единица измерения</th><th colspan="2">Норматив</th><th rowspan="2">Описание</th><th rowspan="2">Методика оценки</th></tr>
<tr><th>Мальчики</th><th>Девочки</th></tr>
<tr><td colspan="7">1. Нормативы общей физической подготовки</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1.1.</td><td rowspan="2">Челночный бег 3х10 м</td><td rowspan="2">с</td><td colspan="2">не более</td><td rowspan="2">Бег производится по прямой с высокого старта со сменой направления движения.</td><td rowspan="2">Дается одна попытка, фиксируется время прохождения дистанции</td></tr>
<tr><td>10,5</td><td>10,8</td></tr>
<tr><td rowspan="2">1.2.</td><td rowspan="2">Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</td><td rowspan="2">см</td><td colspan="2">не менее</td><td rowspan="2">Испытуемый занимает исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки - вдоль туловища. Прыжок выполняется двумя ногами от контрольной линии. Результат оценивается по пятке ноги, ближайшей к контрольной линии</td><td rowspan="2">Даётся три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток</td></tr>
<tr><td>110</td><td>105</td></tr>
<tr><td colspan="7">2. Нормативы специальной физической подготовки</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2.1.</td><td rowspan="2">Прыжок вверх с места со взмахом руками</td><td rowspan="2">см</td><td colspan="2">не менее</td><td rowspan="2">Предварительно у размеченной в сантиметрах вертикальной ленты измеряется рост испытуемого с вытянутой рукой вверх, стоя на полу на носочках. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами, стремясь достать пальцами правой или левой руки как можно более высокую точку на ленте</td><td rowspan="2">Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток</td></tr>
<tr><td>20</td><td>16</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2.2.</td><td rowspan="2">Бег на 14 м</td><td rowspan="2">с</td><td colspan="2">не более</td><td rowspan="2">Бег производится по прямой с высокого старта. По сигналу испытуемому надо сделать максимальное ускорение 14 метров</td><td rowspan="2">Даётся две попытки. Учитывается лучший результат из двух попыток</td></tr>
<tr><td>3,5</td><td>4,0</td></tr>
</table>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 2 год обучения этапа начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на 3 год обучения этапа начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	125
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			24	20
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,2	3,7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 1 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Описание	Методика оценки
			Юноши	Девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.	Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.
			13	7		
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта со сменой направления движения.	Дается одна попытка, фиксируется время прохождения дистанции
			9,2	9,4		

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		Испытуемый занимает исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки - вдоль туловища. Прыжок выполняется двумя ногами от контрольной линии. Результат оценивается по пятке ноги, ближайшей к контрольной линии	Даётся три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток
			150	135		
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.	Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из подниманий туловища и возвращения в исходное положение, фиксируемых счетом судьи.
			33	28		
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более		Скоростное ведение мяча производится по прямой с высокого старта. По сигналу испытуемому надо сделать максимальное ускорение 20 метров с ведением мяча по прямой	Даётся две попытки. Учитывается лучший результат из двух попыток
			4,8	5,0		
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		Предварительно у размеченной в сантиметрах вертикальной ленты измеряется рост испытуемого с вытянутой рукой вверх, стоя на полу на носочках. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами, стремясь достать пальцами правой или левой руки как можно более высокую точку на ленте	Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Даётся три попытки. Учитывается лучший результат из трех попыток
			35	30		
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта по баскетбольной площадке по прямой с изменением направления движения после пересечения одной ногой одной из лицевых линий площадки.	Дается одна попытка, фиксируется время прохождения дистанции
			65,0	70,0		
2.4.	Бег на 14 м	с	не более		Бег производится по прямой с высокого старта. По сигналу испытуемому надо сделать максимальное ускорение 14 метров	Дается одна попытка, фиксируется время прохождения дистанции
			3,0	3,4		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 2 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	8
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,8	5,0
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			36	31
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65,0	70,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 3 год обучения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	9
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,7	4,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			37	32
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			63,0	68,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,9	3,3

Оценивание антропометрических данных

Оценка антропометрических данных производится путем замера ростовых данных поступающего.

Ростовые показатели

Возраст (по году рождения)	Юноши	Девушки	Балл
8 лет	149 144 132	145 141 132	3 2 1
9 лет	155 143 138	152 147 138	3 2 1
10 лет	160 155 143	163 157 145	3 2 1
11 лет	165 160 148	170 164 152	2 2 1
12 лет	175 164 154	174 168 156	2 2 1
13 лет	180 172 162	177 171 162	2 2 1
14 лет	187 179 168	180 174 166	2 2 1
15 лет	192 185 175	183 175 168	2 2 1
16-17 лет	195 188 180	185 177 170	2 2 1

2. Критерии для зачисления

1. Для зачисления в группы на соответствующий этап спортивной подготовки и год обучения необходимо выполнить все требования выше указанных нормативов и предоставить документы, подтверждающие уровень спортивной квалификации.

2. В случае, когда на лимитированное количество бюджетных мест претендует большее количество поступающих с итоговым проходным баллом, выстраивается рейтинг результатов индивидуального отбора с учетом результатов по каждому тесту, а также по ростовым показателям. Рейтинг составляется по каждому нормативу отдельно от лучшего результата к худшему. Итоговый ранг поступающих строится на основе суммы полученных баллов (за 1 место в рейтинге – 1 балл, за второе – 2 балла и тд) по следующему принципу – чем меньше баллов, тем выше ранг поступающего.