

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом № 2/с от 09.01.2023  
Директор МАОУ ДО «СПШ «Новое поколение»  
Полетаев В.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

г. Нижний Новгород, 2023 год

## 12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Таблица №10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап	Норматив	
				мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3 x10 м	с	НП-1	10.3	10.6
			НП-2	9.6	9.9
			НП-3	9.3	9.7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	НП-1	110	105
			НП-2	130	120
			НП-3	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	НП-1	20	16
			НП-2	22	18
			НП-3	30	25
2.2.	Бег на 14 м	с	НП-1	3.5	4.0
			НП-2	3.4	3.9
			НП-3	3.2	3.7

Таблица №11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	ТГ-1	13	7
			ТГ-2	18	8
			ТГ-3	23	9
			ТГ-4	28	10
			ТГ-5	32	12
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	ТГ-1	9.0	9.4
			ТГ-2	8.8	9.2
			ТГ-3	8.6	9.0
			ТГ-4	8.3	8.8
			ТГ-5	8.0	8.6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	ТГ-1	150	135
			ТГ-2	160	140
			ТГ-3	175	150
			ТГ-4	190	160
			ТГ-5	200	170
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на	Количество раз	ТГ-1	32	28
			ТГ-2	32	28

	спине (за 1 мин)		ТГ-3	33	29
			ТГ-4	33	29
			ТГ-5	34	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	ТГ-1	10.0	10.7
			ТГ-2	9.7	10.4
			ТГ-3	9.4	10.1
			ТГ-4	9.1	9.8
			ТГ-5	8.8	9.6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	ТГ-1	35	30
			ТГ-2	36	31
			ТГ-3	37	32
			ТГ-4	38	33
			ТГ-5	38	33
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	ТГ-1	65	70
			ТГ-2	65	70
			ТГ-3	63	68
			ТГ-4	63	68
			ТГ-5	62	67
2.4.	Бег на 14 м	с	ТГ-1	3.0	3.4
			ТГ-2	2.9	3.3
			ТГ-3	2.8	3.2
			ТГ-4	2.7	3.1
			ТГ-5	2.6	3.0
<b>3. Техническое мастерство</b>					
3.1.	ТГ-1	Обязательная техническая программа			
	ТГ-2				
	ТГ-3				
	ТГ-4				
	ТГ-5				
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>					
4.1.	ТГ-1	Не устанавливается			
	ТГ-2				
	ТГ-3				
4.2.	ТГ-4	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»			
	ТГ-5				

Таблица №12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	ССМ	36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	ССМ	7.2	8.0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	ССМ	215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	ССМ	35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	ССМ	8.6	9.4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	ССМ	39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	ССМ	60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	ССМ	2.6	2.9
3. Техническое мастерство					
3.1.	Обязательная техническая программа				
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Спортивный разряд «Первый спортивный разряд»				

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	ВСМ	4.7	5.0
1.2.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	ВСМ	36	15

	в упоре лежа на полу				
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	ВСМ	7.2	8.0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	ВСМ	215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	ВСМ	39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	ВСМ	8.0	8.9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	ВСМ	49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	ВСМ	55	60
3. Техническое мастерство					
3.1.	Обязательная техническая программа				
4. Уровень спортивной квалификации					
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				