

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБУДО «ИСШ»  
Протокол №6 «05» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБУДО «ИСШ»  
№ 62 от «17» июля 2023г.

**Нормативы**  
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на  
**Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки**  
**по виду спорта «баскетбол»**

Поступающий должен выполнить указанные нормативы в рамках индивидуального отбора.  
Система оценок: рейтинговая, по сумме лучших результатов в каждом упражнении.

**на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
<b>2. Нормативны специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руки	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

**на учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативны специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7

2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руки	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		