

Приложение к Дополнительной общеобразовательной  
предпрофессиональной программе по командным  
игровым видам спорта «Баскетбол»

Рассмотрено и утверждено  
тренерским Советом  
по виду спорта баскетбол  
«20» 10 2016г.

Утверждено  
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»  
Г.А. Хасанов  
2016г.

Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления в группы ПЕРВОГО ГОДА обучения по дополнительной  
предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»  
на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |                                                               |      |      |                                                               |      |      |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|------|------|---------------------------------------------------------------|------|------|
|                                 | Юноши                          |                                                               |      |      | девушки                                                       |      |      |
|                                 |                                |                                                               | рез. | балл |                                                               | рез. | балл |
| Быстрота                        | 1                              | Бег 20 м (с)<br>(не более 4,5 с)                              | 4,5  | 3    | Бег 20 м (с)<br>(не более 4,7 с)                              | 4,7  | 3    |
|                                 |                                |                                                               | 4,4  | 4    |                                                               | 4,6  | 4    |
|                                 |                                |                                                               | 4,3  | 5    |                                                               | 4,5  | 5    |
|                                 | 2                              | Скоростное ведение мяча<br>20 м (не более 11,0 с)             | 11,0 | 3    | Скоростное ведение мяча<br>20 м (не более 11,4 с)             | 11,4 | 3    |
|                                 |                                |                                                               | 10,8 | 4    |                                                               | 11,2 | 4    |
|                                 |                                |                                                               | 10,6 | 5    |                                                               | 11,0 | 5    |
| Скоростно-силовые качества      | 3                              | Прыжок в длину с места<br>(не менее 130 см)                   | 130  | 3    | Прыжок в длину с места<br>(не менее 115 см)                   | 115  | 3    |
|                                 |                                |                                                               | 135  | 4    |                                                               | 120  | 4    |
|                                 |                                |                                                               | 140  | 5    |                                                               | 125  | 5    |
|                                 | 4                              | Прыжок вверх с места со<br>взмахом руками<br>(не менее 24 см) | 24   | 3    | Прыжок вверх с места со<br>взмахом руками<br>(не менее 20 см) | 20   | 3    |
|                                 |                                |                                                               | 26   | 4    |                                                               | 22   | 4    |
|                                 |                                |                                                               | 28   | 5    |                                                               | 24   | 5    |
| Проходной балл                  | 12 баллов                      |                                                               |      |      | 12 баллов                                                     |      |      |

Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления в группы ВТОРОГО ГОДА обучения по дополнительной  
предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»  
на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |                                             |      |      |                                             |      |      |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|------|------|---------------------------------------------|------|------|
|                                 | Юноши                          |                                             |      |      | девушки                                     |      |      |
|                                 |                                |                                             | рез. | балл |                                             | рез. | балл |
| Быстрота                        | 1                              | Бег 20 м (с)                                | 4,4  | 3    | Бег 20 м (с)                                | 4,6  | 3    |
|                                 |                                |                                             | 4,3  | 4    |                                             | 4,5  | 4    |
|                                 |                                |                                             | 4,2  | 5    |                                             | 4,4  | 5    |
|                                 | 2                              | Скоростное ведение мяча 20 м (с)            | 10,8 | 3    | Скоростное ведение мяча 20 м (с)            | 11,2 | 3    |
|                                 |                                |                                             | 10,6 | 4    |                                             | 11,1 | 4    |
|                                 |                                |                                             | 10,4 | 5    |                                             | 11,0 | 5    |
| Скоростно-силовые качества      | 3                              | Прыжок в длину с места (см)                 | 140  | 3    | Прыжок в длину с места (см)                 | 125  | 3    |
|                                 |                                |                                             | 145  | 4    |                                             | 130  | 4    |
|                                 |                                |                                             | 150  | 5    |                                             | 135  | 5    |
|                                 | 4                              | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 28   | 3    | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 24   | 3    |
|                                 |                                |                                             | 29   | 4    |                                             | 25   | 4    |
|                                 |                                |                                             | 31   | 5    |                                             | 26   | 5    |
| Проходной балл                  |                                | 12 баллов                                   |      |      | 12 баллов                                   |      |      |

**Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ТРЕТЬЕГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |                                             |      |      |                                             |      |      |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|------|------|---------------------------------------------|------|------|
|                                 | Юноши                          |                                             |      |      | девушки                                     |      |      |
|                                 |                                |                                             | рез. | балл |                                             | рез. | балл |
| Быстрота                        | 1                              | Бег 20 м (с)                                | 4,3  | 3    | Бег 20 м (с)                                | 4,5  | 3    |
|                                 |                                |                                             | 4,2  | 4    |                                             | 4,4  | 4    |
|                                 |                                |                                             | 4,1  | 5    |                                             | 4,3  | 5    |
|                                 | 2                              | Скоростное ведение мяча 20 м (с)            | 10,4 | 3    | Скоростное ведение мяча 20 м (с)            | 11,0 | 3    |
|                                 |                                |                                             | 10,2 | 4    |                                             | 10,8 | 4    |
|                                 |                                |                                             | 10,0 | 5    |                                             | 10,7 | 5    |
| Скоростно-силовые качества      | 3                              | Прыжок в длину с места (см)                 | 150  | 3    | Прыжок в длину с места (см)                 | 135  | 3    |
|                                 |                                |                                             | 160  | 4    |                                             | 140  | 4    |
|                                 |                                |                                             | 170  | 5    |                                             | 150  | 5    |
|                                 | 4                              | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 31   | 3    | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 26   | 3    |
|                                 |                                |                                             | 33   | 4    |                                             | 28   | 4    |
|                                 |                                |                                             | 35   | 5    |                                             | 30   | 5    |
| Проходной балл                  |                                | 12 баллов                                   |      |      | 12 баллов                                   |      |      |

**Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ПЕРВОГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)     |                                                              |                  |           |                                                              |      |                  |      |
|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|------|------------------|------|
|                                 | Юноши                              |                                                              |                  |           | Девушки                                                      |      |                  |      |
|                                 |                                    |                                                              | рез.             | балл      |                                                              |      | рез.             | Балл |
| Быстрота                        | 1                                  | Бег 20 м (с)<br>( не более 4,0 с )                           | 4,0              | 3         | Бег 20 м (с)<br>( не более 4,3 с )                           | 4,3  | 3                |      |
|                                 |                                    |                                                              | 3,95             | 4         |                                                              | 4,25 | 4                |      |
|                                 |                                    |                                                              | 3,9              | 5         |                                                              | 4,2  | 5                |      |
|                                 | 2                                  | Скоростное ведение мяча 20 м<br>( не более 10,0 с )          | 10,0             | 3         | Скоростное ведение мяча 20 м<br>( не более 10,7 с )          | 10,7 | 3                |      |
|                                 |                                    |                                                              | 9,9              | 4         |                                                              | 10,6 | 4                |      |
|                                 |                                    |                                                              | 9,8              | 5         |                                                              | 10,5 | 5                |      |
| Скоростно-силовые качества      | 3                                  | Прыжок в длину с места<br>( не менее 180 см )                | 180              | 3         | Прыжок в длину с места<br>( не менее 160 см )                | 160  | 3                |      |
|                                 |                                    |                                                              | 185              | 4         |                                                              | 165  | 4                |      |
|                                 |                                    |                                                              | 187              | 5         |                                                              | 170  | 5                |      |
|                                 | 4                                  | Прыжок вверх с места со взмахом руками<br>( не менее 35 см ) | 35               | 3         | Прыжок вверх с места со взмахом руками<br>( не менее 30 см ) | 30   | 3                |      |
|                                 |                                    |                                                              | 36               | 4         |                                                              | 31   | 4                |      |
|                                 |                                    |                                                              | 37               | 5         |                                                              | 32   | 5                |      |
| Выносливость                    | 5                                  | Челночный бег 40 с на 28 м<br>( не менее 183 м )             | 183              | 3         | Челночный бег 40 с на 28 м<br>( не менее 168 м )             | 168  | 3                |      |
|                                 |                                    |                                                              | 188              | 4         |                                                              | 171  | 4                |      |
|                                 |                                    |                                                              | 192              | 5         |                                                              | 175  | 5                |      |
|                                 | 6                                  | Бег 600 м<br>( не более 2 мин 05 с )                         | 2,05             | 3         | Бег 600 м<br>( не более 2 мин 22 с )                         | 2,22 | 3                |      |
|                                 |                                    |                                                              | 2,04             | 4         |                                                              | 2,21 | 4                |      |
|                                 |                                    |                                                              | 2,03             | 5         |                                                              | 2,20 | 5                |      |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа |                                                              | зачет<br>незачет |           | Обязательная техническая программа                           |      | зачет<br>незачет |      |
| Проходной балл                  |                                    | 18 баллов                                                    |                  | 18 баллов |                                                              |      |                  |      |

Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ВТОРОГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)     |                                             |                  |      |                                             |      |                  |  |
|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|------|---------------------------------------------|------|------------------|--|
|                                 | Юноши                              |                                             |                  |      | Девушки                                     |      |                  |  |
|                                 |                                    |                                             | рез.             | балл |                                             | рез. | Балл             |  |
| Быстрота                        | 1                                  | Бег 20 м (с)                                | 3,95             | 3    | Бег 20 м (с)                                | 4,25 | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 3,9              | 4    |                                             | 4,2  | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 3,85             | 5    |                                             | 4,15 | 5                |  |
|                                 | 2                                  | Скоростное ведение мяча 20 м (с)            | 9,8              | 3    | Скоростное ведение мяча 20 м (с)            | 10,5 | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 9,7              | 4    |                                             | 10,4 | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 9,6              | 5    |                                             | 10,3 | 5                |  |
| Скоростно-силовые качества      | 3                                  | Прыжок в длину с места (см)                 | 187              | 3    | Прыжок в длину с места (см)                 | 170  | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 190              | 4    |                                             | 175  | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 195              | 5    |                                             | 180  | 5                |  |
|                                 | 4                                  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 37               | 3    | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 32   | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 38               | 4    |                                             | 33   | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 39               | 5    |                                             | 34   | 5                |  |
| Выносливость                    | 5                                  | Челночный бег 40 с на 28 м (м)              | 192              | 3    | Челночный бег 40 с на 28 м (м)              | 175  | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 197              | 4    |                                             | 179  | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 202              | 5    |                                             | 183  | 5                |  |
|                                 | 6                                  | Бег 600 м (с)                               | 2,05             | 3    | Бег 600 м (с)                               | 2,22 | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 2,04             | 4    |                                             | 2,21 | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 2,03             | 5    |                                             | 2,20 | 5                |  |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа |                                             | зачет<br>незачет |      | Обязательная техническая программа          |      | зачет<br>незачет |  |
| Проходной балл                  |                                    | 18 баллов                                   |                  |      | 18 баллов                                   |      |                  |  |

Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ТРЕТЬЕГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ» на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |                                             |      |      |                                             |      |      |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|------|------|---------------------------------------------|------|------|
|                                 | Юноши                          |                                             |      |      | Девушки                                     |      |      |
|                                 |                                |                                             | рез. | балл |                                             | рез. | Балл |
| Быстрота                        | 1                              | Бег 20 м (с)                                | 3,9  | 3    | Бег 20 м (с)                                | 4,2  | 3    |
|                                 |                                |                                             | 3,85 | 4    |                                             | 4,15 | 4    |
|                                 |                                |                                             | 3,8  | 5    |                                             | 4,1  | 5    |
|                                 | 2                              | Скоростное ведение мяча 20 м (с)            | 9,6  | 3    | Скоростное ведение мяча 20 м (с)            | 10,3 | 3    |
|                                 |                                |                                             | 9,5  | 4    |                                             | 10,2 | 4    |
|                                 |                                |                                             | 9,4  | 5    |                                             | 10,1 | 5    |
| Скоростно-силовые качества      | 3                              | Прыжок в длину с места (см)                 | 195  | 3    | Прыжок в длину с места (см)                 | 180  | 3    |
|                                 |                                |                                             | 200  | 4    |                                             | 185  | 4    |
|                                 |                                |                                             | 205  | 5    |                                             | 190  | 5    |
|                                 | 4                              | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 39   | 3    | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 34   | 3    |
|                                 |                                |                                             | 40   | 4    |                                             | 35   | 4    |
|                                 |                                |                                             | 41   | 5    |                                             | 36   | 5    |
| Выносливость                    | 5                              | Челночный бег 40 с на 28 м (м)              | 202  | 3    | Челночный бег 40 с на 28 м (м)              | 183  | 3    |
|                                 |                                |                                             | 207  | 4    |                                             | 187  | 4    |

|                        |                                    |               |                  |   |                                    |                  |   |
|------------------------|------------------------------------|---------------|------------------|---|------------------------------------|------------------|---|
|                        |                                    |               | 212              | 5 |                                    | 191              | 5 |
|                        | 6                                  | Бег 600 м (с) | 2,05             | 3 | Бег 600 м (с)                      | 2,22             | 3 |
|                        |                                    |               | 2,04             | 4 |                                    | 2,21             | 4 |
|                        |                                    |               | 2,03             | 5 |                                    | 2,20             | 5 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |               | зачет<br>незачет |   | Обязательная техническая программа | зачет<br>незачет |   |
| Проходной балл         |                                    | 18 баллов     |                  |   | 18 баллов                          |                  |   |

Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы ЧЕТВЕРТОГО ГОДА обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)     |                                             |                  |      |                                             |      |                  |  |
|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|------|---------------------------------------------|------|------------------|--|
|                                 | Юноши                              |                                             |                  |      | Девушки                                     |      |                  |  |
|                                 |                                    |                                             | рез.             | балл |                                             | рез. | Балл             |  |
| Быстрота                        | 1                                  | Бег 20 м (с)                                | 3,85             | 3    | Бег 20 м (с)                                | 4,2  | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 3,8              | 4    |                                             | 4,15 | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 3,75             | 5    |                                             | 4,1  | 5                |  |
|                                 | 2                                  | Скоростное ведение мяча 20 м (с)            | 9,4              | 3    | Скоростное ведение мяча 20 м (с)            | 10,1 | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 9,2              | 4    |                                             | 10,0 | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 9,0              | 5    |                                             | 9,9  | 5                |  |
| Скоростно-силовые качества      | 3                                  | Прыжок в длину с места (см)                 | 200              | 3    | Прыжок в длину с места (см)                 | 190  | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 205              | 4    |                                             | 195  | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 210              | 5    |                                             | 200  | 5                |  |
|                                 | 4                                  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 41               | 3    | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 36   | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 42               | 4    |                                             | 37   | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 43               | 5    |                                             | 38   | 5                |  |
| Выносливость                    | 5                                  | Челночный бег 40 с на 28 м (м)              | 212              | 3    | Челночный бег 40 с на 28 м (м)              | 191  | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 217              | 4    |                                             | 195  | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 222              | 5    |                                             | 199  | 5                |  |
|                                 | 6                                  | Бег 600 м (с)                               | 2,04             | 3    | Бег 600 м (с)                               | 2,21 | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 2,03             | 4    |                                             | 2,20 | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 2,02             | 5    |                                             | 2,19 | 5                |  |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа |                                             | зачет<br>незачет |      | Обязательная техническая программа          |      | зачет<br>незачет |  |
| Проходной балл                  |                                    | 18 баллов                                   |                  |      | 18 баллов                                   |      |                  |  |

Контрольно – переводные нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для зачисления в группы ПЯТОГО ГОДА обучения по дополнительной  
предпрофессиональной программе по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»  
на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)     |                                             |                  |      |                                             |      |                  |  |
|---------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|------|---------------------------------------------|------|------------------|--|
|                                 | Юноши                              |                                             |                  |      | Девушки                                     |      |                  |  |
|                                 |                                    |                                             | рез.             | балл |                                             | рез. | Балл             |  |
| Быстрота                        | 1                                  | Бег 20 м (с)                                | 3,8              | 3    | Бег 20 м (с)                                | 4,15 | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 3,75             | 4    |                                             | 4,1  | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 3,7              | 5    |                                             | 4,0  | 5                |  |
|                                 | 2                                  | Скоростное ведение мяча 20 м (с)            | 9,0              | 3    | Скоростное ведение мяча 20 м (с)            | 9,9  | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 8,8              | 4    |                                             | 9,7  | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 8,6              | 5    |                                             | 9,5  | 5                |  |
| Скоростно-силовые качества      | 3                                  | Прыжок в длину с места (см)                 | 210              | 3    | Прыжок в длину с места (см)                 | 200  | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 215              | 4    |                                             | 205  | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 225              | 5    |                                             | 212  | 5                |  |
|                                 | 4                                  | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 43               | 3    | Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 38   | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 44               | 4    |                                             | 39   | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 45               | 5    |                                             | 40   | 5                |  |
| Выносливость                    | 5                                  | Челночный бег 40 с на 28 м (м)              | 222              | 3    | Челночный бег 40 с на 28 м (м)              | 199  | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 227              | 4    |                                             | 201  | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 232              | 5    |                                             | 205  | 5                |  |
|                                 | 6                                  | Бег 600 м (с)                               | 2,04             | 3    | Бег 600 м (с)                               | 2,20 | 3                |  |
|                                 |                                    |                                             | 2,03             | 4    |                                             | 2,19 | 4                |  |
|                                 |                                    |                                             | 2,02             | 5    |                                             | 2,18 | 5                |  |
| Техническое мастерство          | Обязательная техническая программа |                                             | зачет<br>незачет |      | Обязательная техническая программа          |      | зачет<br>незачет |  |
| Проходной балл                  |                                    | 18 баллов                                   |                  |      | 18 баллов                                   |      |                  |  |