

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа № 1

Рассмотрено

педагогическим советом № 2

от 16.12 2025 г.



Утверждено

Директор МБУ ДО СШ № 1

Т. В. Дуварова

16 2025 г.

**ИЗМЕНЕНИЯ**

**В ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ПРОГРАММУ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

на основании приказа Минспорта №954 от 14 ноября 2025 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»

Год составления 2025

Внести изменения в следующие таблицы

Таблица 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "баскетбол"			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	4
Для спортивной дисциплины "баскетбол 3x3"			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-6	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	4

Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины "баскетбол"						
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	-	-	30	40	40	40
Для спортивной дисциплины "баскетбол 3x3"						
Контрольные			10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	5	5	10
Игры			20	20	20	20

Таблица 6

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «баскетбол»						
1.1.	Челночный бег на 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «баскетбол»						
2.1	Пръжок вверх с места со взмахом руками	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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап 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	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	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	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «баскетбол»				
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	
			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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
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»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/	девочки/ девушки/
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «баскетбол»</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,6	4,8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
3.1.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 9

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «баскетбол»</b>				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,4	4,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	м	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не менее	
			55	60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 11

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерен ия	Расчетная единица	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины «баскетбол»</b>				
1.	Барьер легкоатлетический	штук	На тренировочный спортивный зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	компле кг	На тренировочный спортивный зал	3
3.	Доска тактическая	штук	На тренера-преподавателя	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	компле кг	На тренировочный спортивный зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	На тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч баскетбольный №5	штук	На организацию	15
7.	Мяч баскетбольный №6	штук	На организацию	15
8.	Мяч баскетбольный №7	штук	На организацию	15
9.	Мяч волейбольный	штук	На тренировочный спортивный зал	2

10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	На тренировочный спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	На тренировочный спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	На тренировочный спортивный зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	На тренировочный спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	На тренера-преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	На тренировочный спортивный зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	На тренировочный спортивный зал	20
19.	Финки (конусы)	штук	На тренировочный спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	На тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	На тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	На тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	На тренировочный спортивный зал	2
24.	Сетка баскетбольная	штук	На тренировочный спортивный зал	10

Таблица 12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования и спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Мяч баскетбольный	штук	На обучающегося	Колличество	Срок (лет)	Колличество	Срок (лет)	Колличество	Срок (лет)
				1	1	1	1	1	1

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой									
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Мяч баскетбольный	штук	На обучающегося	Колличество	Срок (лет)	Колличество	Срок (лет)	Колличество	Срок (лет)
				1	1	1	1	1	1

Для спортивной дисциплины «баскетбол».

1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	+	+	1	2	1	1	1	1	1	1
2.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	2	1
4.	Майки	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	1	1	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект	На обучающегося	-	-	2	1	2	2	1	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	1	1	4	1
9.	Шорты спортивные	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

## Сведения о тренерско-преподавательском составе:

<i>I.</i>	<i>Штатные</i>	<i>Совместители</i>
Количество тренеров	45	14
Высшее образование	24	12
Средне специальное	7	2
Квалификация		
высшая категория	11	3
первая категория	8	1
Заслуженный тренер России		
Отличник физической культуры	2	1