Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8 имени М.Н. Накорякова»
(МАУДО «СШОР № 8»)
456200, Российская Федерация, Челябинская область, город Златоуст, улица Таганайская, дом 1 А,
тел: +7(3513) 75-51-31, 75-51-51, E-mail: uralochka-zlat@yandex.ru
ОКПО 42495843 ОГРН 1047402502322 ИНН/КПП 7404038500/740401001

Утверждено
Директор МАУДО СШОР №8
М.Н.Накоряков

«01» сентября 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

г. Златоуст

Оглавление

.....1

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 4

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 4

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ 7

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ) 8

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ 9

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 9

Приложения к Программе 10

Приложение N 1 10

Для спортивной дисциплины "баскетбол" 10

Для спортивной дисциплины "баскетбол 3 x 3" 10

Для спортивных дисциплин "баскетбольное двоеборье", "интерактивный баскетбол" 10

Приложение N 2 11

Приложение N 3 12

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям 12

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия 13

Приложение N 4 13

Для спортивной дисциплины "баскетбол" 14

Для спортивной дисциплины "баскетбол 3 x 3" 14

Для спортивных дисциплин "баскетбольное двоеборье", "интерактивный баскетбол" 14

Приложение N 5 14

Для спортивных дисциплин "баскетбол", "баскетбол 3 x 3" 15

Для спортивных дисциплин "баскетбольное двоеборье", "интерактивный баскетбол" 15

Приложение N 6 16

Таблица N 1 16

Таблица N 2 17

Приложение N 7 18

Таблица N 1 18

Таблица N 2 19

Приложение N 8 20

Таблица N 1 20

Таблица N 2 21

Приложение N 9 22

Таблица N 1 22

Таблица N 2 23
Приложение 10 24
Таблица N 1 24
Таблица N 2 27
Приложение N 11 28
Таблица N 1 28
Таблица N 2 28

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 954 (далее — ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки обучающихся по виду спорта «баскетбол».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, указываются в соответствии с приложением № 1 к ФССП:

- **Этап начальной подготовки (НП):** 3 года, возраст 8 лет, наполняемость 15 человек.
- **Учебно-тренировочный этап (УТЭ):** 3-6 лет, возраст 11 лет, наполняемость 12 человек.
- **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ):** срок не ограничивается, возраст 14 лет, наполняемость 6 человек.
- **Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ):** срок не ограничивается, возраст 15 лет, наполняемость 4 человека.

(Для дисциплин «баскетбол 3х3», «баскетбольное двоеборье» и «интерактивный баскетбол» сроки и наполняемость устанавливаются согласно Приложению № 1 ФССП).

4. Объем Программы указывается в соответствии с приложением № 2 (недельная нагрузка: этап начальной подготовки до года — 4,5-6 часов, свыше года — 6-8 часов; учебно-тренировочный этап до трех лет — 8-14 часов, свыше трех лет — 12-18 часов; этап совершенствования спортивного мастерства — 16-24 часа; этап высшего спортивного мастерства — 20-32 часа; годовое количество часов — от 234 до 1664 часов в зависимости от этапа и года подготовки).

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы, восстановительные мероприятия);
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные);
- иные виды (формы) обучения — самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики; медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка — это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения акцент делается на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники владения мячом, без форсирования узкоспециализированных нагрузок.

6. Годовой учебно-тренировочный план указывается в приложениях № 2 и № 5. Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

7. Календарный план воспитательной работы.

Зачисление учащихся в спортивную школу проходит в соответствии с Правилами приема. Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	Судейская и инструкторская практика: участие в соревнованиях (изучение правил, ведение протоколов), помощь тренеру в проведении занятий.	В течение года
2.	Здоровьесберегающее	Дни здоровья и спорта, формирование навыков режима дня и питания, профилактика травматизма.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание	Беседы, встречи с ветеранами спорта, участие в церемониях открытия/закрытия соревнований.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления	Семинары, мастер-классы, показательные выступления.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Включает беседы о моральных и этических ценностях спорта, формирование критического отношения к допингу, изучение антидопинговых правил (ВАДА, РУСАДА) на всех этапах подготовки.

9. Планы инструкторской и судейской практики реализуются на УТЭ (свыше 3 лет), ССМ и ВСМ. Спортсмены старших групп являются помощниками тренера, умеют самостоятельно проводить разминку и отдельные части занятия, знают правила соревнований по баскетболу.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий включают медицинские осмотры (не реже 2 раз в год), восстановительные мероприятия после тренировок и соревнований. Минимальный возраст детей, допускаемых к

освоению Программы — 8 лет. Посещаемость тренировочных занятий — не менее 90%.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам:

- **На этапе начальной подготовки:** изучить основы безопасного поведения; повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»; получить общие знания об антидопинговых правилах; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы.
- **На учебно-тренировочном этапе:** повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности и правила вида спорта; овладеть методами самоконтроля; соблюдать антидопинговые правила; ежегодно выполнять нормативы; принимать участие в официальных соревнованиях (с 4-го года — не ниже уровня субъекта РФ); получить спортивный разряд, необходимый для перевода на этап ССМ.
- **На этапе совершенствования спортивного мастерства:** повышать уровень всех видов подготовленности; выполнить план индивидуальной подготовки; демонстрировать высокие результаты; показывать результаты, соответствующие присвоению разряда «кандидат в мастера спорта» не реже 1 раза в 2 года; участвовать в соревнованиях не ниже межрегиональных.
- **На этапе высшего спортивного мастерства:** совершенствовать все виды подготовленности; выполнять план индивидуальной подготовки; участвовать в соревнованиях не ниже всероссийских; показывать результаты, соответствующие званию «мастер спорта России» не реже 1 раза в 2 года.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся. Контрольные и контрольно-переводные нормативы устанавливаются в соответствии с приложениями № 6-9 ФССП (подтягивание,

сгибание-разгибание рук, прыжок в длину, челночный бег, скоростное ведение мяча, прыжок вверх и др.) и уровнем спортивной квалификации.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

13. Программный материал включает:

- **Общую физическую подготовку (ОФП):** развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.
- **Специальную физическую подготовку (СФП):** прыгучесть, скоростно-силовые качества, специфическая выносливость баскетболиста.
- **Техническую подготовку:** стойки, перемещения, ведение мяча, передачи, броски, финты, отбор мяча.
- **Тактическую подготовку:** индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.
- **Теоретическую и психологическую подготовку.**
- **Инструкторскую и судейскую практику.**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП):

Формирование устойчивого интереса к занятиям; широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники баскетбола; укрепление здоровья. Продолжительность 3 года. Перевод на УТЭ при выполнении нормативов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТЭ):

Повышение уровня ОФП и СФП, технической и тактической подготовки; приобретение опыта выступлений на соревнованиях. Продолжительность 3-6 лет. Перевод при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ):

Повышение функциональных возможностей; стабильность демонстрации высоких результатов. Группы формируются из спортсменов, выполнивших I спортивный разряд. Подготовка идет на основании индивидуальных планов.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ):

Достижение результатов уровня сборных команд РФ. Формируются из

спортсменов, выполнивших норму КМС и являющихся кандидатами в сборные. Максимальный возраст не ограничивается.

14. **Учебно-тематический план** разрабатывается по этапам и включает темы по теоретической подготовке: история баскетбола, гигиена, врачебный контроль, правила соревнований, основы техники и тактики, психологическая подготовка, восстановительные средства.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

15. К особенностям относятся: учет спортивных дисциплин («баскетбол», «баскетбол 3х3», «баскетбольное двоеборье», «интерактивный баскетбол») при формировании программ и годовых планов; достижение установленного возраста в календарный год зачисления; неограниченный возраст на этапах ССМ и ВСМ; соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

16. **Материально-технические условия:** наличие тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского пункта; обеспечение оборудованием и инвентарем (мячи баскетбольные №5, 6, 7; барьеры; гантели; доска тактическая; конструкция баскетбольного щита; фишки; скакалки; для интерактивного баскетбола — ПК и консоли); обеспечение спортивной экипировкой (костюм, кроссовки для баскетбола, майка, шорты, футболка).

17. **Кадровые условия:** укомплектованность штата; уровень квалификации тренеров должен соответствовать профстандартам («Тренер-преподаватель», «Тренер»); непрерывность профессионального развития (повышение квалификации не реже 1 раза в 3 года).

18. **Информационно-методические условия:** комплексы информационных образовательных ресурсов, учебная литература по баскетболу, нормативные документы, интернет-ресурсы (minsport.gov.ru).

Приложения к Программе

Приложение N 1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "баскетбол",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 954

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 ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины "баскетбол 3 х 3"			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 6	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивных дисциплин "баскетбольное двоеборье", "интерактивный баскетбол"			

Этап начальной подготовки	2	13	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 - 3	15	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	4

Приложение N 2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "баскетбол",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 954

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	8 - 14	12 - 18	16 - 24	20 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	416 - 728	624 - 936	832 - 1248	1040 - 1664

Приложение N 3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "баскетбол",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 954

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14

	субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Приложение N 4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "баскетбол",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 954

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований, матчи	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	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
Матчи	-	-	30	40	40	40
Для спортивной дисциплины "баскетбол 3 х 3"						
Контрольные	1	1	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Матчи	-	-	20	20	20	20
Для спортивных дисциплин "баскетбольное двоеборье", "интерактивный баскетбол"						
Контрольные	1	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

Приложение N 5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "баскетбол",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 954

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше	До трех	Свыше		

			года	лет	трех лет		
Для спортивных дисциплин "баскетбол", "баскетбол 3 х 3"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	18 - 20	16 - 18	14 - 16	12 - 14	10 - 12	10 - 12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12 - 14	14 - 16	16 - 18	16 - 18	18 - 20	18 - 20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5 - 10	7 - 12	7 - 14	8 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 32	28 - 30	24 - 26	20 - 22	12 - 14	12 - 14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14 - 18	14 - 18	16 - 18	20 - 24	20 - 24	18 - 22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10
8.	Интегральная подготовка (%)	8 - 10	10 - 12	16 - 18	16 - 20	18 - 24	18 - 24
Для спортивных дисциплин "баскетбольное двоеборье", "интерактивный баскетбол"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	21 - 30	21 - 28	14 - 16	12 - 14	10 - 12	10 - 12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12 - 14	14 - 16	16 - 18	16 - 18	18 - 20	18 - 20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5 - 10	7 - 12	7 - 14	8 - 16

4.	Техническая подготовка (%)	30 - 32	28 - 30	24 - 26	20 - 22	12 - 14	12 - 14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14 - 18	14 - 18	16 - 18	20 - 24	20 - 24	18 - 22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4	2 - 4	2 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10
8.	Интегральная подготовка (%)	8 - 10	10 - 12	16 - 18	16 - 20	18 - 24	18 - 24

Приложение N 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "баскетбол",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 954

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

Таблица N 1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин "баскетбол", "баскетбол 3 х 3"						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 х 10 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 менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок 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

Таблица N 2

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			юноши	юноши
Для спортивных дисциплин "баскетбольное двоеборье", "интерактивный баскетбол"				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	не более
			9,2	8,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			147	162
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	не менее
			38	40
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	не более
			3,0	2,6

Приложение N 7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "баскетбол",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 954

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"

Таблица N 1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
Для спортивных дисциплин "баскетбол", "баскетбол 3 х 3"				
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 3 х 10 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				
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	
			65,0	70,0
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)	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"		

Таблица N 2

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
Для спортивных дисциплин "баскетбольное двоеборье", "интерактивный баскетбол"			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			25
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более
			7,7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			193
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			40
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не менее
			4,8
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			39
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более
			60,0

2.4.	Бег на 14 м	с	не более
			2,6
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

Приложение N 8
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "баскетбол",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 954

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"

Таблица N 1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивных дисциплин "баскетбол", "баскетбол 3 х 3"				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.2.	Челночный бег 3 х 10 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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	
			60,0	65,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Таблица N 2

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/ мужчины
Для спортивных дисциплин "баскетбольное двоеборье", "интерактивный баскетбол"			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			40
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			228
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			48
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более
			4,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом	см	не менее

	руками		43
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более
			53,0
2.4.	Бег на 14 м	с	не более
			2,2
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		

Приложение N 9
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "баскетбол",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 954

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ И СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

Таблица N 1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Для спортивных дисциплин "баскетбол", "баскетбол 3 х 3"				
1. Нормативы общей физической подготовки				
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 3 х 10 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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,4	4,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55,0	60,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" или спортивное звание "мастер спорта России"			

Таблица N 2

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/ мужчины
Для спортивных дисциплин "баскетбольное двоеборье", "интерактивный баскетбол"			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			4,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			43
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			235
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			54
2. Нормативы специальной физической подготовки			

2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более
			4,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			40
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более
			52,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" или спортивное звание "мастер спорта России"		

Приложение 10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "баскетбол",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 954

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица N 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	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)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2

6.	Мяч баскетбольный N 5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный N 6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный N 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.	Фишки (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
Для спортивной дисциплины "баскетбол 3 х 3"				

25.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	20
Для спортивных дисциплин "интерактивный баскетбол", "баскетбольное двоеборье"				
26.	Игровая консоль с комплектом периферии	штук	на помещение	6
27.	Клавиатура (104 и более клавиши)	штук	на помещение	12
28.	Коврик для мыши тканевый размер от 250 x 200 мм	штук	на помещение	6
29.	Кресло с сиденьем ниже уровня стола на 200 - 300 мм, с регулируемой высотой сиденья, подлокотников, углом наклона	штук	на помещение	6
30.	Мышь проводная оптическая с сенсором 16000 точек на дюйм	штук	на помещение	6
31.	Наушники полноразмерные проводные с регулируемым микрофоном	штук	на помещение	6
32.	Неширокоугольный монитор с характеристиками не менее 21 дюйма по диагонали, частота не менее 144 гц отклик не более 1 миллисекунды	штук	на помещение	6
33.	Операционная система для персональных компьютеров с учетом спецификации видеоигр	штук	на помещение	6
34.	Персональный компьютер с охлаждением процессора типа "башенный кулер" с тепловыми трубками термальной эффективности системы охлаждения не менее 125 Вт и частотой процессора не менее 3.7 ГГц и 49 ГГц в режиме "турбо", с количеством ядер не менее 10; оперативная память с общей емкостью модулей памяти не менее 32 Гб и эффективной частотой в пределах от 2666 до 3000 МГц; игровая видеокарта с частотой графического процессора не менее 1845 МГц, объемом видеопамяти не менее 19 000	штук	на помещение	6

	Мб и максимальным разрешением 7680 x 4320, обеспечивающая комфортную работу с 3D-контентом; твердотельный накопитель емкостью не менее 512 Гб, жесткий диск емкостью не менее 2 Тб, блок питания мощностью не менее 750 Вт, корпус формата "Midi-Tower"			
35.	Стол (высота от 700 до 800 мм, ширина от 800 мм, глубина от 650 мм)	штук	на помещение	6
36.	Телевизор жидкокристаллический с диагональю не менее 24 дюйма, время отклика не более 2 миллисекунды	штук	на помещение	6
37.	Мобильная стойка для телевизора	штук	на помещение	6

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;

помещение - помещение, оборудованное для проведения учебно-тренировочных занятий для спортивной дисциплины "интерактивный баскетбол".

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Приложение N 11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "баскетбол",
утвержденному приказом
Минспорта России
от 14 ноября 2025 г. N 954

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица N 1

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка двусторонняя	штук	на тренера-преподавателя	15

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N 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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4.	Майка	штук	на	-	-	2	1	2	1	2	1

			обучающегося								
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1