

УТВЕРЖДЕН:
приказом Мин.спорта России
от « 20 »декабря 2012 г. № 221

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325) (далее – Федеральный закон) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – Программа) должна содержать следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- информационное обеспечение Программы.

1.1. «Титульный лист» Программы должен содержать:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана

Программа;

- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» в Программе дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приложение № 1 к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приложение № 2 к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол (Приложение № 3 к настоящему ФССП);

- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование спортивных результатов;
- организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол (Приложение № 4 к настоящему ФССП);
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Информационное обеспечение» Программы должно включать:

список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. Обязательным приложением к Программе является план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (далее – Календарный план), являющийся неотъемлемой частью Программы.

Календарный план формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в порядке, предусмотренном локальными актами организации, в том числе на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, а также плана спортивных мероприятий общероссийской спортивной федерации и аккредитованной региональной спортивной федерации по виду спорта баскетбол.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы

с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта баскетбол (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта баскетбол, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (Приложение №5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение №6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение №8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

3.1. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом.

3.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку в нескольких организациях, осуществляющих спортивную подготовку, допускается выступать за эти организации (или одну из этих организаций) на спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарными планами указанных организаций, в порядке, предусмотренном решением общероссийской спортивной федерации по виду спорта баскетбол.

4. Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта баскетбол и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта баскетбол, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий баскетбол.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст, лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные учреждения дополнительного образования детей, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования или высшего спортивного мастерства, могут предоставить возможность прохождения стажировок сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта баскетбол

9. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта баскетбол определяются в Программе и учитываются при:

- формировании и групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (спортивной специализации);
- составлении индивидуальных планов;
- составлении Календарного плана.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

12. Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта баскетбол привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта баскетбол определяется локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

17. С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (Зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы¹.

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

20. Требования к материально-технической базе инфраструктуры организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- допускается наличие игрового зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

¹пункт 6 ЕКСД.

Приложение № 1
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта баскетбол

**Длительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность занятий (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальное количество занимающихся в группе
Начальной подготовки	2-3	7-8	16
Тренировочный	5	9-10	12
Совершенствования спортивного мастерства	3	—	6
Высшего спортивного мастерства	не ограничена	—	12

Приложение № 2
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта баскетбол

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на
этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**

Этапы спортивной подготовки	Доля средств по видам спортивной подготовки (%)					
	ОФП	СФП	ТехП	ТакП	Игровая	Соревнования
Начальной подготовки, 1-й год	30-32	14-15	20-22	13-15	14-15	5
Начальной подготовки, 3-й год	25-26	15-16	20-22	13-15	15-16	6
Тренировочный, 2-й год	19-20	17-18	20-21	15-16	15-16	10
Тренировочный, 5-й год	17-18	18-19	17-18	16-17	17-18	12
Совершенствования спортивного мастерства, 2-й год	13-14	22-23	16-17	16-17	19-20	14
Совершенствования спортивного мастерства, 3-й год	13-14	22-23	16-17	16-17	19-20	14
Высшего спортивного мастерства, 1-й год	11-12	17-19	16-17	15-16	19-20	20

Приложение № 3
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта баскетбол

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта баскетбол**

Виды соревнований	НП	ТГ	ССМ	ВСМ
контрольные	0 / 20	0 / 25-30	3 / 15	5-6 / 20
отборочные	—	1 / 3-5	2-3 / 10	3-4 / 10
основные	3-4 / 10	4-5 / 35-40	5-6 / 45-50	2 / КР, ПР
главные	1-2 / 10	1-2 / 10	2 / 15-20	2 / 15, ЧР
Всего соревнований / игр	5-6 / 40	10-12/ 85	12-14/85-95	12-14 / 60

Примечания:

1. В числителе каждой дроби указано количество соревнований, в знаменателе количество игр.
2. КР – Кубок России, ПР – первенство России (в том числе – первенство вузов СБЛ), ЧР – Чемпионат России.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность
по виду спорта баскетбол**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта баскетбол

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта баскетбол

Контрольные упражнения		Г о д ы		
		1-й	2-й	3-й
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места, см	мальчики	160	174	190
	девочки	155	160	180
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	мальчики	30	32	35
	девочки	28	32	35
Бег 20 м, с	мальчики	4,2	4,0	3,9
	девочки	4,5	4,3	4,0
Бег 40 с, м	мальчики	4п 15*	5п	5п 20
	девочки	4п	4п 20	5п 10
Бег 300 м, мин, с	мальчики	1.16	1.07	0.55
	девочки	1.20	1.15	1.00
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	10,1	10,0	9,8
	девочки	10,3	10,2	10,0
Скоростное ведение, с учетом попадания, с	мальчики	15,0	14,9	14,7
	девочки	15,3	15,1	15,0
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,2	14,0	14,0
	девочки	14,5	14,4	14,3
Дистанционные броски, %	мальчики	28	30	35
	девочки	28	30	35
Штрафные броски, %	мальчики	—	—	—
	девочки	—	—	—
Примечание. * Запись, например, «4п 20» означает, что в 40-секундном беге игрок должен пробежать расстояние, равное 4-м прямым, и еще 20 м.				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) по виду спорта баскетбол**

Контрольные упражнения		Г о д ы			
		1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>					
Прыжок в длину с места, см	мальчики	195	205	210	215
	девочки	195	205	205	207
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	мальчики	38	41	43	44
	девочки	37	40	41	42
Бег 20 м, с	мальчики	3,9	3,8	3,6	3,6
	девочки	3,8	3,7	3,7	3,7
Бег 40 с, м	мальчики	6п 15	7п	8п	8п 10
	девочки	6п	6п 25	7п	7п 10
Бег 600 м, мин, с	мальчики	1.55	1.45	1.35	1.32
	девочки	2.10	1.55	1.40	1.37
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>					
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	9,0	8,7	8,5	8,3
	девочки	9,5	9,0	8,8	8,7
Скоростное ведение, с, попадания	мальчики	14,2	14,0	13,9	13,5
	девочки	14,8	14,6	14,5	14,4
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	13,8	13,6	13,5	13,2
	девочки	14,1	13,9	13,8	13,6
Дистанционные броски, %	мальчики	40	45	50	58
	девочки	40	45	48	50
Штрафные броски, %	мальчики	48	50	60	70
	девочки	48	50	60	70

Приложение № 7
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта баскетбол

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта баскетбол**

Контрольные упражнения		Г о д ы		
		1-й	2-й	3-й
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места, см	юноши	220	230	240
	девушки	210	215	220
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	юноши	46	47	48
	девушки	43	44	45
Бег 20 м, с	юноши	3,5	3,3	3,2
	девушки	3,6	3,5	3,5
Бег 40 с, м	юноши	8п 20	9п	9п 20
	девушки	7п 20	8п 10	9п
Скорость бега в тесте Купера, мин/км	юноши	4.10	4.00	3.50
	девушки	4.30	4.20	4.10
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с	юноши	8,1	7,9	7,7
	девушки	8,5	8,4	8,3
Скоростное ведение, с, попадания	юноши	13,2	12,0	11,8
	девушки	14,1	13,8	13,5
Передачи мяча, с, попадания	юноши	13,0	12,7	12,4
	девушки	13,5	13,3	13,2
Дистанционные броски, %	юноши	55	58	62
	девушки	55	58	62
Штрафные броски, %	юноши	80	85	90
	девушки	80	85	90

Приложение № 8
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта баскетбол

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе высшегопортивного мастерства
по виду спорта баскетбол**

Контрольные упражнения	Г о д ы			
	1-й	2-й	3-й	
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места, см	юноши	220	230	240
	девушки	210	215	220
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	юноши	46	47	48
	девушки	43	44	45
Бег 20 м, с	юноши	3,5	3,3	3,2
	девушки	3,6	3,5	3,5
Бег 40 с, м	юноши	8п 20	9п	9п 20
	девушки	7п 20	8п 10	9п
Скорость бега в тесте Купера, мин/км	юноши	4.10	4.00	3.50
	девушки	4.30	4.20	4.10
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Передвижения в защитной стойке, с	юноши	8,1	7,9	7,7
	девушки	8,5	8,4	8,3
Скоростное ведение, с, попадания	юноши	13,2	12,0	11,8
	девушки	14,1	13,8	13,5
Передачи мяча, с, попадания	юноши	13,0	12,7	12,4
	девушки	13,5	13,3	13,2
Дистанционные броски, %	юноши	55	58	62
	девушки	55	58	62
Штрафные броски, %	юноши	80	85	90
	девушки	80	85	90

Приложение № 9
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта баскетбол

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта баскетбол

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14	9-14	9-14
Общее количество часов в год:	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1352	1456	1664
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570	570	570