

Утверждаю
 Директор МБОУ ДО Тогучинского района
 «Тогучинская спортивная школа»
 Е.С. Омельченко
 26 февраля 2026 г.

БАСКЕТБОЛ

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП в учебные группы по этапам подготовки

№ п/п	Упражнение	Группы											
		СОГ			НП-1			НП-2			НП-3		
		м	д		м	д		м	д		м	д	
		ОФП											
1	Челночный бег 3x10 м	10,5	10,8	10,3	10,6	9,6	10,0	9,2	9,4				
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110	105	130	120	140	130	150	135				
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			9	4	11	5	13	7				
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)							33	28				
СФП													
1	Бег на 14 м	3,5	4,0	3,4	3,9	3,2	3,6	3,0	3,4				
2	Скоростное ведение мяча 20 м							4,8	5,0				
3	Челночный бег 10 площадок по 28 м							65,0	70,0				

№ п/п	Упражнение	Группы															
		УТ-1			УТ-2			УТ-3			УТ-4			УТ-5			
		м	д		м	д		м	д		м	д		м	д		
		ОФП															
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15	9	20	11	27	13	32	15	37	16						
3	Челночный бег 3x10 м	8,8	9,0	8,4	9,2	7,8	8,6	7,3	8,1	7,1	7,9						
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	170	145	185	155	200	165	210	175	218	183						
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	36	32	39	34	42	36	46	40	50	44						
		СФП															
	Бег на 14 м	2,9	3,3	2,8	3,2	2,8	3,1	2,7	3,0	2,6	2,9						
	Скоростное ведение мяча 20 м	4,8	5,0	4,7	4,9	4,7	4,9	4,6	4,8	4,6	4,8						
	Челночный бег 10 площадок по 28 м	64,0	69,0	63,0	68,0	62,0	67,0	61,0	66,0	60,0	65,0						
		Не устанавливается										3 юн. - II					