

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ.

ТРЕБОВАНИЯ
к спортивным результатам в баскетболе

Этап спортивной подготовки	Период обучения		Требования по спортивной подготовке
Этап Начальной подготовки	первый год обучения		Нормативы ОФП и СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
	второй год обучения		
	третий год обучения		
Тренировочный (этап спортивной специализации)	начальной специализации	первый год обучения	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
	углублённой специализации	второй год обучения	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
		третий год обучения	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы
		четвёртый год обучения	Нормативы ОФП, СФП для зачисления, контрольно-переводные нормативы

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы

1. На этапы начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 4,5с)	Бег на 20м (не более 4,7с)
	Скоростное ведение мяча 20м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок в длину с места (не менее 115см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20см)

2. Тренировочные этапы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 4,0с)	Бег на 20м (не более 4,3с)
	Скоростное ведение мяча 20м (не более 10,0с)	Скоростное ведение мяча 20м (не более 10,7с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30см)
Выносливость	Челночный бег 40с на 28м (не менее 183м)	Челночный бег 40с на 28м (не менее 168м)
	Бег 600м (не более 2 мин 05с)	Бег 600м (не более 2 мин 22с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа