

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
«Купчинский Олимп» Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерско-методического совета

УТВЕРЖДАЮ

Директор СШОР «Купчинский Олимп»

« ____ » _____ 20 ____ года, протокол № ____



от « ____ » _____ 20 ____ года

Программа предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. № 114

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор-разработчик

Егорова И.П., Близнюкова Ю.С., Чиченева Ю.С.

Санкт-Петербург 2017

СОДЕРЖАНИЕ

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	1
II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	20
IV СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	41
V НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ЛИЦ, ОСОБЕННОСТЕЙ ВИДА СПОРТА БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ЛИЦ ПРОХОДЯЩИХ ПРЕДСПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	51
ПРИЛОЖЕНИЯ	52