

муниципальное автономное учреждение города Набережные Челны
«Спортивная школа № 10»

«Рассмотрено»

Заседание тренерского совета

№ 6 от «29» 02 2019 г



«Утверждаю»

Директор О.В. Зайнеева

Приказ № 19/1 от «01» 03 2019 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта

БАСКЕТБОЛ

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 14.08.2014 г. № 33587)

Срок реализации программы:

1. Этап начальной подготовки - 3 года
2. Тренировочный этап - 5 лет
3. Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений
4. Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

г. Набережные Челны - 2019

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Нормативная часть.....	7
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	7
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	8
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	8
2.4 Режим тренировочной работы.....	9
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к занимающимся.....	18
2.6 Требования к экипировке, спортивному инвентарю.....	19
2.7 Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	22
2.8 Структура годичного цикла.....	22
Раздел 3. Методическая часть.....	23
3.1 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	23
3.2 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	18
3.3 Программный материал для практических занятий.....	27
3.4 Рекомендации по организации психологической подготовки...	41
3.5 Применение восстановительных средств.....	42
3.6 Антидопинговые мероприятия.....	44
3.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	44
Раздел 4. Система контроля и зачетные требования.....	45
Раздел 5. Используемая литература.....	55

Раздел 1. Пояснительная записка

Баскетбол - эмоциональная, зрелищная спортивная игра, по своей популярности занимает одно из первых мест в мире. Эта игра является действенным средством физического воспитания, т.к. представляет широкие возможности для разностороннего воздействия на организм. Баскетбол способствует развитию и совершенствованию двигательных качеств и прежде всего скоростно-силовых, быстроты, выносливости, координации движений и др.

Программа составлена для работы в МАУ СШ №10 в соответствии с типовым положением о детско-юношеских спортивных школах и с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности.

Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ;
- приказ Минспорта России № 730 от 12.09.2013г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания , структуре , условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»
- приказ Минспорта России №114 от 10 апреля 2013 года «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» с изменениями на 23 июля 2014 года (приказ Минспорта №620 от 23 июля 2014 года)
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 30.06.2013г. № ЮН-04-10/4409 « О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007г. № 329-ФЗ

Цель программы:

Основная цель реализации данной программы :

Создание условий для физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта

Основные задачи реализации программы являются:

- отбор одаренных детей
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Многолетняя подготовка баскетболистов предусматривает поэтапное проведение учебно- тренировочных занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки (предварительной подготовки):

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Содействие гармоничному формированию растущего организма
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками баскетбола (быстроты, гибкости, ловкости)
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.
7. Выявление задатков и способностей обучающихся.

Задачи тренировочного этапа (до 2-х лет обучения, этап начальной специализации):

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация . Определение игрового амплуа.

7. Повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки.
8. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.
9. Укрепление здоровья.
10. Формирование спортивной мотивации.

Задачи тренировочного этапа (свыше 2-х лет обучения, этап углубленной специализации)

1. Совершенствование техники в избранном виде спорта.
2. Развитие специальных физических качеств.
3. Повышение уровня функциональной подготовленности.
4. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
5. Накопление соревновательного опыта.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд.
2. Углубленное овладение базовой техникой и тактикой баскетбола.
3. Совершенствование соревновательной практики.
4. Освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. На всех этапах подготовки перевод занимающегося в группу следующего года производится на основании выполненных нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

СШ №10 организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения — определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 46 недель и 6 недель рассчитывается на работу в спортивно-оздоровительных лагерях или по индивидуальным планам учащихся в период активного отдыха.

Прием учащихся в учебно-тренировочные группы осуществляется при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке (не менее 15 баллов), разрядных требований

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Требования к переводу с этапа на этап
Этап начальной подготовки	1	8-10	Выполнение контрольных нормативов
	2	9-11	
	3	10-12	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	11-13	Выполнение контрольных нормативов, разрядных требований и требований по спортивной подготовке
	2	12-14	
	3	13-15	
	4	14-16	
	5	15-18	

Наполняемость групп:

на этапе начальной подготовки -15 человек,

на учебно - тренировочном этапе-12 человек.

Программный материал рассчитан на 10 лет, 3 года на этапе начальной подготовки, 2 года на тренировочном этапе начальной специализации, 3 года на тренировочном этапе углубленной специализации, 2 года на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Раздел 2. Нормативная часть.

Учебный план представлен в табл. 2. При разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую специализацию, физическую, тактическую, интегральную подготовки. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

2.1. Продолжительность 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 баскетболу.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-20
Этап спортивного совершенствования мастерства	Без ограничений	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	12

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по баскетболу.

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше 2-х лет		
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75

Соревновательная деятельность в баскетболе протекает в экстремальных условиях, требующих от личности больших физических, моральных и психологических усилий. Успех во многом зависит от соревновательного опыта.

Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности обучающихся. Соревнования в зависимости от их целевого назначения в системе подготовки команды подразделяются на контрольные, отборочные и основные. Соревновательная подготовка завершает процесс подготовки к основному соревнованию года.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовывать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности, накопленный на предыдущих этапах.

Все обучающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годом спортивной подготовки.

2.4. Режим тренировочной работы

учебный план по этапам подготовки

разделы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы					Группы совершенствования спортивного мастерства	
	периоды обучения на этапах подготовки									
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
	максимальная недельная нагрузка в академических часах									
	6	9	9	12	12	16	18	18	24	28
	максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час)									
	2	2	2	3	3	3	3	3		
	Максимальная наполняемость групп (чел.)									
	15	15	15	12	12	12	12	12	10	10
Теоретическая подготовка	5	9	9	24	24	32	38	38		
Общая физическая подготовка	91	120	120	116	116	84	96	96		
Специальная физическая подготовка	32	50	50	71	71	106	120	120		
Техническая подготовка	66	105	105	145	145	208	230	230		
Тактическая подготовка	39	75	75	132	132	204	232	232		
Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	41	53	53	52	52	76	80	80		
Контрольные и переводные нормативы	6	6	6	12	12	12	12	12		
Инструкторско-судейская практика. Соревнования.	32	50	50	72	72	110	128	128		
Итого	312	468	468	624	624	832	936	936	1248	1456