

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ИГРОВЫМ ВИДАМ СПОРТА"

Принято  
на Тренерском совете  
Протокол № 2 от 10.01.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ РД  
"Спортивная школа по  
игровым видам спорта"  
Г.А. Самохвалова  
от 10.01.2020 г.



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БАСКЕТБОЛ"

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Баскетбол", утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 10.04.2013 г. № 114 и приказа № 620 от 23.07.2014 г. "О внесении изменений в приказ Министерства спорта РФ от 10.04.2013 г. № 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Баскетбол".

Срок реализации программы:

- ✓ этап начальной подготовки - 3 года;
- ✓ тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- ✓ этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- ✓ этап высшего спортивного мастерства- без ограничений.

Разработчик: инструктор-методист Г.А. Сейпов

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- ✓ направленность на максимально возможные достижения;
- ✓ программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- ✓ индивидуализация спортивной подготовки;
- ✓ единство общей и специальной спортивной подготовки;
- ✓ непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- ✓ единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- ✓ единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире, который зародился в Америке и поэтому неудивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной баскетбольной ассоциации.

Баскетбол включен в официальную Олимпийскую программу в 1936-м в Берлине.

Спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину" (металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна), находящуюся на высоте 10 футов от пола (чуть более 3 метров). Играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Мяч можно держать только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком - нельзя. Большинство попаданий в "корзину" оценивается двумя очками. Удачные броски из-за полукруга - 6,25 метра (в НБА - 7 м 24 см) оцениваются в 3 очка, за бросок с линии штрафной начисляется 1 очко. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (в НБА - 12 минут). Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (5 минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм - до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

Основные элементы игры: жесты судей, дриблинг, передача, подбор, перехват, блок-шот, бросок по кольцу.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит - выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста - будь то отдельный матч или весь сезон - является число так называемых подборов и блок-шотов.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- ✓ групповые и индивидуальные практические 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.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта баскетбол допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется Учреждением самостоятельно.

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

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.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

1. этап начальной подготовки;
2. тренировочный этап (этап спортивной специализации);
3. этап совершенствования спортивного мастерства;
4. этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки — систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства — специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основной целью Учреждения, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

