Утверждаю

Директор МБУСШБР

Алисолтанов А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа

Баскетбол

Буйнакс.2021 год ВВЕДЕНИЕ

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1. Основополагающие принципы:

* Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
* Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
* Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1. Формирование групп на этапах подготовки:

* Спортивно-оздоровительный (СО) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.
* Начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.
* Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

* повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
* усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
* повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
* осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
* повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд мастеров первенств и чемпионатов России.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практически\* и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико­тактической 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.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. 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.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные

режимы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Возраст  учащихся,  лет | Минимальное кол-во уч-ся в учебной группе, чел. | Кол-во трениро­вочных занятий в неделю | Общий объем подготовки (час)/Кол-во часов неделю | Уровень спортивной подготовленности |
| Спортивно-оздоровительные группы (СО) | | | | | |
| Весь  период | 6-18 | 15 | 3 | 276/6 | Прирост показателей ОФП |
| Этап начальной подготовки (НП) | | | | | |
| 1-й год | 7-9 | 15 | 3-4 | 276/6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2-й год | 9-10 | 14 |  | 414/9 | Выполнение норм по физической и технической подготовке |
| 3-й год | 10-11 | 14 | 4 | 414/9 | Выполнение норм по физической и технической подготовке |
| Учебно-тренировочный этап (УТ) | | | | | |
| 1-й год | 12-13 | 12-20 | 5 | 552/12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 2-й год | 13-14 | 12-18 | 6 | 552/12 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 3-й год | 14-15 | 12-18 | 7 | 828/18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 4-й год | 15-16 | 12-18 | 8 | 828/18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |
| 5-й год | 16-18 | 12-18 | 8 | 828/18 | Выполнение нормативов ОФП, СФП |

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному/

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом-выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В табл. 3 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого

спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных

качеств

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | .+ | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

1. СИСТЕМА ОТБОРА

Отбор в ДЮСШ представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

1. й год обучения

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

1. й этап (вторая половина ноября). Специально сформированная при директоре СДЮШОР экспертная комиссия (завуч, руководитель методического объединения, старший тренер школы, старшие тренеры клубов девушек и юношей и старший тренер, ответственный за набор) организует просмотр учащихся в форме экспертизы, игр и соревнования. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей, проявления двигательных способностей детей в сложнокоординационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.
2. й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля). Экспертно оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темп прироста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревнований прово­дятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.
3. й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля — начало мая). Принимаются контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5x6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу. По итогам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для выезда в летний спортивно- оздоровительный лагерь.
4. й год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды - в ноябре и апреле - по следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2x40 с, тест «5x6», комбинированный тест, штрафные броскиомимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 м.

В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

1. й год обучения

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября - начало декабря) по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающиеся, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

1. й, 5-й, годы обучения

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля, изложенной в третьем разделе настоящей программы.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 3-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлективного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая.

* постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей,
* планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами,
* переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста,
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки,
* увеличение объема тренировочных нагрузок,

повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям
2. Утверждение здорового образа жизни
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья,

закаливание организма.

1. Овладение основами баскетбола

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини­баскетбола.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей) \*

2 Совершенствование специальной физической подготовленности.

1. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
2. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями
3. Индивидуализация подготовки
4. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
5. Овладение основами тактики командных действий
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации

(1-2-й годы для девушек, 1—3-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии Четкой специализации по амплуа еще нет
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города

Задачи углубленной специализации

(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

13. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно­тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, пред соревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

В разделе «Тренировочные задания» представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Для спортивно-оздоровительных групп

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид подготовки | Спортивно-оздоровительная  группа |
| 1. | Теоретическая подготовка | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 82 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 22 |
| 4. | Техническая подготовка | 111 |
| 5. | Тактическая подготовка | 33 |
| 6. | Игровая,соревновательная подготовка | 12 |
| 7. | Контрольные испытания | 4 |
|  | Количество учебных часов в неделю | 6 |
|  | ИТОГО ЧАСОВ | 276 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Для групп начальной подготовки 1, 2, 3 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид подготовки | Группы начальной подготовки | | |
|  |  |  | Г од обучения |  |
|  |  | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1. | Теоретическая подготовка | 12 | 18 • | 18 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 82 | 106 | 106 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 22 | 34 | 34 |
| 4. | Техническая подготовка | 111 | 159 | 159 |
| 5. | Тактическая подготовка | 33 | 44 | 44 |
| 6. | Игровая, соревновательная подготовка | 12 | 49 | 49 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | “ | - |
| 8. | Контрольные испытания | 4 | 4 | 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Количество учебных часов в неделю | 6 | 9 | 9 |
|  | ИТОГО ЧАСОВ | 276 | 414 | 414 |

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Для учебно-тренировочных групп 1-5 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид подготовки | Учебно-тренировочные группы | | | | |
| Г од обучения | | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1. | Теоретическая подготовка | 20 | 20 | 44 | 44 | 44 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 144 | 144 | 177 | 177 | 177 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 55 | 55 | 91 | 91 | 91 |
| 4. | Техническая подготовка | 208 | 208 | 247 | 247 | 247 |
| 5. | Тактическая подготовка | 63 | 63 | 153 | 153 | 153 |
| 6. | Игровая, соревновательная подготовка | 50 | 50 | 92 | 92 | 92 |
| 7. | Инструкторская, судейская практика | 8 | 8 | 18 | 18 | 18 |
| 8. | Контрольные испытания | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
|  | Количество учебных часов в неделю | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
|  | ИТОГО ЧАСОВ | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 |

ПЛАН-ГРАФИК СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД Для спортивно-оздоровительной группы бч/неделя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| 1.ТЕОРИЯ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Физическая культура и спорт в РФ | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Баскетбол в РФ | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.Физиологические основы спортивной тренировки | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.Основы техники и тактики баскетбола | 4 |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |
| 6.Правила игры в баскетбол | 3 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| Итого часов: | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| П.ПРАКТИКА |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 .Общая физическая подготовка | 82 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 | 8 | 11 | 8 | 6 |  |
| 2.Специальная физическая подготовка | 22 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |
| 3.Техническая подготовка | 111 | 10 | 12 | 11 | 10 | 10 | 9 | 12 | 10 | 9 | 12 | 6 |  |
| 4.Тактическая подготовка | 33 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |
| 5.Игровая, соревновательная подготовка | 12 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 6.Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | ’- | - | - | - | - | - | - |  |
| 7.Контрольные нормативы | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| Итого часов: | 276 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов: | 46 нед. 276 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 24 | 28 | 26 | 18 |  |