

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ГОРОДА МОСКВЫ

ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Государственного бюджетного
учреждения специализированной детско-
юношеской спортивной школы
олимпийского резерва №49 «Тринта»
имени Ю. Я. Равинского

Баскетбол

Москва 2013 г.

«Утверждено»
Тренерским советом
протокол № 4 от 09.12. 2013 г.

«Утверждаю»
Директор СДЮСШОР №49
С.А. Сизов
Приказ № 264 от 26.12. 2013г.



БАСКЕТБОЛ

Программа спортивной подготовки

Государственного бюджетного учреждения специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №49 «Тринта»

имени Ю. Я. Равинского

на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта от 10 апреля 2013 года № 114
срок реализации Программы: 5 лет.

Москва 2013 г.

«Утверждено»
Тренерским советом
протокол № _____ от _____ 2013 г.

«Утверждаю»
Директор СДЮСШОР №49
_____ С.А. Сизов
Приказ № _____ от _____ 2013г.

БАСКЕТБОЛ

Программа спортивной подготовки

Государственного бюджетного учреждения специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва №49 «Тринта» имени Ю. Я. Равинского

на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта от 10 апреля 2013 года № 114
срок реализации Программы: 5 лет.

Москва 2013 г.

Содержание

Наименование раздела	Стр.
Пояснительная записка	5-10
Глава 1. Нормативная часть	
1.1. 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 виду спорта баскетбол.	11-13
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки	13-17
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	17 17-20
1.4. Режимы тренировочной работы	20-22
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	22
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	22-25
1.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	26-27
1.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки	28-40
1.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	
Глава 2. Методическая часть	
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	41-51
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	52
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	53-54
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	55-62 62
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	63
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	63-65
2.7. План применения восстановительных средств	66-67
2.8. План антидопинговых мероприятий	67-68
2.9. План инструкторской и судейской практики	
Глава 3. Система контроля и зачетные требования	
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения	69-70

на результативность по виду спорта	
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	70-72
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	72-76
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	76-86
Глава 4. Информационное обеспечение Программы	
4.1. Список литературных источников	87-90
4.2. Перечень аудиовизуальных средств	90
4.3. Перечень Интернет-ресурсов	90
План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	приложение