

УДК 796/799
ББК 75.566
Б27

Авторы-составители:

- Ю. М. Портнов** – академик РАО, д-р пед. наук, профессор,
заслуженный деятель науки РФ;
В. Г. Баикирова – заслуженный тренер России;
В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России;
М. И. Духовный – заслуженный работник физической
культуры, заслуженный тренер России;
А. Б. Мацак – канд. пед. наук, отличник физической культуры;
С. В. Чернов – канд. пед. наук, доцент, заслуженный тренер России;
А. Б. Саблин – канд. пед. наук

Рецензент:

- И. И. Столов** – канд. пед. наук, заслуженный тренер России,
начальник отдела спортивных школ
и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России

Б27 Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки
для детско-юношеских спортивных школ, специализированных
детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский
спорт, 2012. – 100 с.

ISBN 978-5-9718-0631-8

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки
баскетболистов, изложенные на основе новейших данных в области теории
спорта.

Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю про-
цесса многолетней спортивной подготовки баскетболистов от начинающих
до высококвалифицированных спортсменов. Подробно изложены средства
и методы совершенствования мастерства игроков разного игрового амплуа.

Программа вызовет несомненный интерес у тренеров и специалистов,
работающих в области физического воспитания, детско-юношеского спорта
и спорта высших достижений.

УДК 796/799
ББК 75.566

ISBN 978-5-9718-0631-8

© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Нормативная часть	5
2. Организационно-методические указания	7
2.1. Система отбора	13
2.2. Учебный план	16
2.3. План-схема годичного цикла подготовки	22
2.4. Программный материал для практических занятий	49
2.5. Восстановительные мероприятия	59
2.6. Теоретическая подготовка	62
2.7. Инструкторская и судейская практика	66
2.8. Психологическая подготовка	67
2.9. Воспитательная работа	69
3. Контроль в процессе подготовки	71
4. Планирование учебно-тренировочной работы	
в летних спортивных лагерях	82
Литература	98