

«Утверждаю»

Директор МБУДО ШГО ДЮСШ
А.В.Дергунов

Приказ от 31.08.2020 год №153-О



**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 года №114 (ред. от 23.07.201

Срок реализации: 12 лет

Авторы программы:

Сёмьшев Валерий Сергеевич, тренер по баскетболу
Кириллов Юрий Григорьевич, тренер по баскетболу

Программа предназначена для организации тренировочной деятельности в МБУДО ШГО ДЮСШ по программе спортивной подготовки по виду спорта: «Баскетбол».

п.г.т. Шаля

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
Раздел 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
2.1. Общие требования к организации тренировочного процесса.....	8
2.1.1. Правила приема и обучения в ДЮСШ на этапе начальной подготовки.....	9
2.2. Программный материал по видам спортивной подготовки.....	11
2.2.1 Основы организации и управления тренировочным процессом	11
2.2.2. Теоретический раздел программы.....	26
2.2.3. Практический раздел программы.....	27
2.2.4. Контрольный раздел программы.....	27
2.3. Система восстановительных мероприятий.....	29
2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	30
2.5. Планы антидопинговых мероприятий.....	32
2.6. Инструкторская и судейская практика.....	33
Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	34
3.1. Медико-биологический контроль.....	34
3.2. Врачебно-педагогический контроль.....	35
3.3. Контрольно-переводные нормативы и упражнения.....	36
Раздел 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	42
ПРИЛОЖЕНИЯ	45

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях, баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру. Спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок, передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

Основная цель реализации программы осуществление подготовки спортсменов, которые должны соответствовать параметрам командных и индивидуальных мировых баскетбольных моделей и обладать необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие достижения на всероссийской, международной арене.

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов.

В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

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

Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

В результате внедрения программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки,
- ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке высококвалифицированных баскетболистов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд РФ;

- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;

- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;

- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Многолетний процесс подготовки баскетболиста делится на этапы:

- этап начальной подготовки 3 года

- тренировочный этап(этап спортивной специализации) 5 лет

- этап совершенствования спортивного мастерства без ограничений

- этап высшего спортивного мастерства без ограничений

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол МБУДО ШГО ДЮСШ в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «Баскетбол» содержит следующие разделы: нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, календарный план спортивных мероприятий.

Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки МБУДО ШГО ДЮСШ разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее - ФССП). В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ;

- приказ Министерства России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

- законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.

- методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.

Спортивная подготовка баскетболистов высокой квалификации рассматривается как интегральное образование, в котором в единую систему логически увязаны по времени и по месту направленные воздействия различных средств и методов тренировки.

Основа подготовки спортивного резерва состоит в том, чтобы юные баскетболисты по уровню физической, технико-тактической, интегральной, психологической, теоретической подготовленности отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов и обладали потенциальными возможностями для достижения, в перспективе, целей системы подготовки баскетболистов высших разрядов.

Цель системы подготовки связана с конечным результатом: для сборных команд страны – это олимпийское четырехлетие; для спортивных резервов – это включение в состав команд высших разрядов. Отсюда особенно велика роль

планирования и прогнозирования при построении многолетнего процесса подготовки спортсменов.

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени. Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, уровня их подготовленности. Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков раскрыта в Приложении 1.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки. В таблицах представлены стандарты продолжительности этапов подготовки с указанием минимального возраста для зачисления детей в группы и наполняемости групп на каждом тренировочном этапе, даны максимальные объемы тренировочной нагрузки по годам обучения и их соотношение по разделам спортивной подготовки.

Таблица 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

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 совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2

Таблица 2. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы спорт. подготовки	Возраст занимающихся	Кол-во чел в группе	Уровень спортивной подготовленности
НП-1	8	15-25	Выполнение норм по физической, технической подготовке (не менее 30% всех видов)
НП-2	9-10	15-25	Выполнение норм по физической, технической подготовке (не менее 40% всех видов)
НП-3	10-11	15-25	Выполнение норм по физической, технической подготовке (не менее 50% всех видов)
Т-1	11-12	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Т-2	12-13	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Т-3	13-14	12-18	Выполнение нормативов спортивного разряда
Т-4	14-15	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
Т-5	14-16	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
ССМ до года	14-16	6-12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда и требований ЕВСК
ССМ свыше года	14 и старше	6-12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК

ВСМ (весь период)	14 и старше	1-2	Выполнение спортивного разряда и требований ЕВСК
-------------------	-------------	-----	--

Таблица 3. Объем тренировочной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальное количество часов в неделю
Этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	10
	2-й год	12
	3-й год	14
	4-й год	16
	5-й год	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	18-20
	свыше года	24
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	24-32

Таблица 4. Соотношение объемов тренировочного процесса разделов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (%)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	этап начальной подготовки		Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	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	

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Учитывая особенности

календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно прогнозировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов. Ниже приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые необходимо учитывать при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы.

Таблица 5. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Вид соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух 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

Раздел 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Общие требования к организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп спортсменов по этапам спортивной подготовки. В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей занимающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 8-10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие требования контрольных вступительных испытаний.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Задачи 1 этапа – этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками баскетбола.
5. Обучение основным приемам технических действий.
6. Овладение основами соревновательной деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол.

Тренировочный этап (ТЭ) формируется на конкурсной основе из занимающихся в возрасте от 11-16 лет и выполнившие требования ФССП, а также

переводятся спортсмены, выполнившие нормативы, установленные для этапа начальной подготовки.. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, с учетом результатов соревновательной деятельности.

Общие задачи 2 этапа – этапа спортивной специализации.

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

Этап спортивного совершенствования (ССМ) формируется из спортсменов, выполнивших требования ФССП и имеющие 1 взрослый спортивный разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей и результатов соревновательной деятельности.

На 3 этапе спортивного совершенствования мастерства решаются задачи:

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования интегральной подготовленности до уровня требований сборных команд.
2. Совершенствование и накопление соревновательного опыта.
3. Освоение высоких тренировочных нагрузок и повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
4. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные высококвалифицированные спортсмены, имеющие звания: Кандидат в мастера спорта России, Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации, выполнившие требования ФССП. Требования к возрасту занимающихся на данном этапе спортивной подготовки не ограничены.

Среди задач этого этапа подготовки спортсменов можно выделить следующие:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
2. Совершенствование стойкой мотивации к достижению и дальнейшему росту спортивных результатов на высших этапах соревновательной деятельности.

2.1.1. Правила приема и обучения в ДЮСШ на этапе начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься баскетболом.

В целях отбора лиц, имеющих способности к занятиям баскетболом, прием ведется на конкурсной основе (проводится тестирование по физической подготовке Таблица 6).

Таблица 6. Контрольные упражнения для проведения тестирования при поступлении на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Для зачисления в ДЮСШ необходимо иметь следующие документы:

- заявление законных представителей поступающего (для лиц, моложе 14 лет) или заявление ребенка, достигшего 14-летнего возраста;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;
- копия свидетельства о рождении или паспорта поступающего;
- копия полиса обязательного медицинского страхового;
- протокол сдачи контрольных тестов (заполняется тренером);
- договор на оказание услуг по спортивной подготовке в двух экземплярах (выдается тренером);
- 2 фотографии (3 x 4 на белом фоне, подписанные с обратной стороны).

Прием спортсменов на все последующие этапы спортивной подготовки (в тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) осуществляется при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, разрядных требований, предусмотренных программой и наличия вышеуказанных документов.

2.1.2. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ДЮСШ, составленного для благоприятного совмещения тренировок и обучения в школе.

В группы НП-1 зачисляются занимающиеся, не моложе 8 лет в год приема.

В группы начальной подготовки (НП-2,3), тренировочного этапа (ТГ-1-5), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1,2) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются спортсмены, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов подготовки и выполнившие необходимые программные требования по спортивной квалификации.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, могут продолжить занятия повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены или по решению тренерского совета спортивной школы.

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета на основании, представленных тренером, протоколов контрольно - переводных нормативов и обуславливается стажем занятий спортсмена, уровнем его общей, специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики.

Программа составлена для каждого этапа подготовки с учетом его специфики и возрастных, морфофункциональных особенностей спортсменов. Программный 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 высококвалифицированного спортсмена. На тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально для каждой группы решением администрации спортшколы и тренерского состава.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медиковосстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

Спортивная подготовка в спортивной школе осуществляется в течение года. Годовой объем тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недель.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

2.2. Программный материал по видам спортивной подготовки

2.2.1 Основы организации и управления тренировочным процессом

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректив в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

В практике баскетбола принято различать многолетнее, перспективное, годичное и текущее планирование.

Многолетнее планирование охватывает обычно в среднем 12-15 лет и предусматривает последовательно этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний цикл, основу которого составляет календарь соревнований. Исходя из него, определяются задания по годам, распределение тренировочных средств, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, определяются периоды подготовки внутри годовых циклов и др.

В годовом плане более детально определяются задачи, средства, методы периодов подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, организация тренировочного процесса и др.

Текущее планирование составляют месячные, недельные циклы, которые называют мезоциклами и микроциклами.

Текущий контроль процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам тренера, по графикам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности баскетболиста по данным регулярного контрольного тестирования;
- самоконтроль спортсмена;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного диспансерного обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера. В рамках перспективного планирования, тренеры в спортивной школе распределяют свою работу на 1 соревновательный сезон, продолжительность которого составляет от 6 до 10 месяцев, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель (мезоциклы) и, конечно, на каждое тренировочное занятие (микроцикл). Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях, поэтому в периодизации спортивной тренировки на протяжении годичного цикла наблюдается несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, внутри которых тренировочные нагрузки, с учетом функциональных возможностей спортсмена, варьируются как по объему, так и по интенсивности. На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства. Соотношение мезо- и микроциклов выстраивается в соответствии с планом основных соревновательных стартов и, поставленных тренером, задач.

В спортивных играх используют следующие мезоциклы: втягивающие (плавный рост интенсивности нагрузок), базовые (основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональные потенциалы организма спортсмена), ударные (сочетание тренировочной работы с играми или соревнованиями), стабилизирующие (для устранения выявленных изъянов и усовершенствования слабых сторон подготовленности спортсмена).

Как правило, каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3-4 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 дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными 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.

Подготовка к соревнованиям предусматривает моделирование во всех деталях нагрузки и напряжения, присущих предстоящей соревновательной деятельности.

Примерное моделирование периодов тренировочного процесса в годичном цикле представлено в Таблице 6.

Таблица 7. Примерное моделирование периодов тренировочного процесса

этапы мезоциклы	1 макроцикл						2 макроцикл						3 макроцикл					
	ОП	СП	СП	П	С	С	ОП	СП	СП	П	С	С	ОП	СП	СП	П	С	
	ВТ	БР	БР	БП	П	С	В	БР	БП	П	С	В	БР	БП	П	С	С	

Условные обозначения:

Этапы: ОП – общеподготовительный;

СП - специально-подготовительный;

П – предсоревновательный;

С – соревновательный.

Мезоциклы:

ВТ – втягивающий;

БР – базовый развивающий;

БП - базовый поддерживающий;

П – предсоревновательный (моделирующий);

С – соревновательный;

В – восстановительный.

Программный материал спортивной подготовки содержит требования к содержанию видов подготовки, охватывающих все виды подготовки занимающихся

и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов (Таблица 8).

В данной программе приводится годовой учебный план по каждому году обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год. (Таблица 9-18.)

Таблица 9. Годовой план для групп начального этапа подготовки 1 года

Средства подготовки	МЕСЯЦ												всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	8	8	9	9	8	8	8	8	9	9		10	94
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3		4	36
Техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	70
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4		2	48
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	38
Тренировочная и судейская практика, участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
Итого	26	27	27	27	27	27	28	28	28	28	11	28	312

Таблица 10. Годовой план для групп начального этапа 2-3 года подготовки

Средства подготовки	МЕСЯЦ												всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	12	12	11	11	10	11	10	9	9	10		11	116
Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5		5	50
Техническая подготовка	13	13	12	7	7	7	7	8	7	7		8	96
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	6	6	6	6	7	6	6	6	7	7	10	7	80
Технико-тактическая (интегральная) подготовка			3	3	3	4	4	4	4	4	6	5	40
Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях				4	4	4	4	4	4	2	8		34
Итого	35	35	36	36	35	36	36	36	36	35	24	36	416

Таблица 11. Годовой план тренировочного этапа 1 года подготовки

Средства подготовки	МЕСЯЦ												всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	9	9	9	9		9	9	104
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7		7	7	72
Техническая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	11			10	11	124
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	9	9	9	9	10	10	10	10		14	10	10	120
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4		6	4	4	50
Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4		6	4	4	50
Итого	45	45	45	45	45	45	45	45	45	26	44	45	520

Таблица 12. Годовой план тренировочного этапа 2 года подготовки

Средства подготовки	МЕСЯЦ												всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	12	12	11	11	11	11	11	11	10	12	12	12	124
Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	5	7	7	88
Техническая подготовка	14	14	13	13	14	14	13	13	14	14	14	14	150
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	12	12	12	13	12	12	12	12	13	16	12	12	150
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	4	4	6	4	4	4	5	5	4	2	4	4	50
Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	28	54	54	622

Таблица 13. Годовой план тренировочного этапа 3 года подготовки

Средства подготовки	МЕСЯЦ												всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	8	7	7	7	6	7	6	6	6		6	6	72
Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	9	2	8	8	88
Техническая подготовка	17	17	16	16	16	16	17	17	16		17	17	182
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	17	18	18	18	19	18	18	18	18	22	18	18	220
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	6		6	6	72
Тренировочная и судейская практика, участие в соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	94
Итого	63	63	63	64	64	64	64	64	63	64	63	63	728

Таблица 14. Годовой план тренировочного этапа 4 года подготовки

Средства подготовки	МЕСЯЦ												всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	8	7	9		11	9	100
Специальная физическая подготовка	10	9	10	9	9	9	9	9	8		9	9	100
Техническая подготовка	18	18	16	15	15	15	15	15	15		15	17	174
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	19	20	20	22	22	21	21	21	20	28	18	18	250
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	6	6	8	8	8	8	8	8	8		8	8	84
Тренировочная и судейская практика, участие в соревнованиях	10	10	11	11	11	12	12	12	12		12	11	124
Итого	73	73	74	74	74	74	73	72	72	28	73	72	832

Таблица 15. Годовой план тренировочного этапа 5 года подготовки

Средства подготовки	МЕСЯЦ												всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	13	11	10	9	9	9	8	8	9		13	13	112
Специальная физическая подготовка	8	8	10	10	10	10	10	9	9		8	8	100
Техническая подготовка	19	18	17	16	16	16	16	21	22	19	20	20	220
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	20	23	23	24	24	24	24	22	20	26	20	20	270
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	94
Тренировочная и судейская практика, участие в соревнованиях	12	12	13	14	13	14	14	12	12		12	12	140
Итого	80	80	81	81	80	81	80	80	80	51	81	81	936

Таблица 16. Годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года подготовки

Средства подготовки	МЕСЯЦ												всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	9	8	7	7	7	7	7	7	7	7	9	9	84
Специальная физическая подготовка	12	14	14	14	14	14	14	14	12	12	12	12	146
Техническая подготовка	19	18	17	16	16	16	16	21	22	19	20	20	220
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	26	28	28	28	28	28	28	26	26	32	26	26	320
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8	8	10	10	10	10	10	9	9	4	8	8	104
Тренировочная и судейская практика, участие в соревнованиях	14	12	12	14	12	12	12	12	14	14	14	14	156
Итого	88	88	88	89	87	87	87	89	90	69	89	89	1040

Таблица 17. Годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства 2-3 года подготовки

Средства подготовки	МЕСЯЦ												всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	10	9	9	8	8	8	8	8	8		12	12	100
Специальная физическая подготовка	16	16	16	14	16	16	16	16	14	14	14	16	184
Техническая подготовка	20	20	20	20	18	18	18	18	18	20	26	24	240
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	32	32	32	32	34	34	34	34	34	38	32	32	400
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	10	10	10	12	12	12	12	10	10	12		8	124
Тренировочная и судейская практика, участие в соревнованиях	16	18	18	18	18	16	16	16	18	18	14	14	200
Итого	104	105	105	104	106	104	104	102	102	102	104	106	1248

Таблица 18. Годовой план этапа высшего спортивного мастерства подготовки

Средства подготовки	МЕСЯЦ												всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	10	10	10	10	10	12	18	18	146
Специальная физическая подготовка	14	14	14	16	16	16	16	16	16	14	12	14	178
Техническая подготовка	24	24	22	20	20	20	20	20	20	22	24	24	260
Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	40	40	42	42	42	44	44	42	42	40	38	38	494
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	12	12	12	12	14	12	12	14	14	12	10	10	146
Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	18	20	18	20	20	20	20	20	20	20	18	18	232
Итого	120	122	120	122	122	122	122	122	122	120	120	122	1456

2.2.2. Практический раздел программы

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена. Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей. Тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

2.2.3. Контрольный раздел программы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Требования к знаниям и умениям занимающихся по этапам подготовки

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 1 года спортивной подготовки:

Должен знать: технику безопасности на занятиях баскетболом; гигиенические требования к тренировочным занятиям; простейшие правила игры.

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 2 года спортивной подготовки:

Должен знать: история возникновения баскетбола; правила личной гигиены; основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении; активно играть в игры с элементами баскетбола.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 3 года спортивной подготовки:

Должен знать: основные спортивные соревнования по баскетболу и команды Вологодской области; основные этапы Олимпийского движения; элементы правил проведения соревнований.

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч; играть по правилам в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 4,5 лет тренировочных занятий:

Должен знать: развитие баскетбола в России и за рубежом; физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена; официальные правила ФИБА.

Должен уметь: выполнять ведение мяча с использованием переводов, пивотов; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении; играть по правилам в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 6,7 лет тренировочных занятий:

Должен знать: значение занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья; жесты судей.

Должен уметь: выполнять технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); вести мяч без зрительного контроля; применять персональную защиту; играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям; участвовать в квалификационных соревнованиях; применять судейскую практику.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 8-10 лет тренировочных занятий:

Должен знать: правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу; правила ведения технического и основного протокола игры.

Должен уметь: выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите; атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; применять позиционное нападение и зонную защиту; играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; уметь ориентироваться в игровых ситуациях при переходах от защиты к нападению и наоборот, как индивидуально, так и в командных взаимодействиях.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 11и более лет тренировочных занятий:

Должен знать: основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры; медико-восстановительные мероприятия; антидопинговые программы.

Должен уметь: ведение мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника; бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника; четкость игровых действий с сопротивлением защитника; игра в численном большинстве; игра в нападении через взаимодействия с другими амплуа; игра в различных системах защиты, используемых в игровых ситуациях; уметь применять в различных игровых ситуациях различные системы нападения и защиты.

2.3. Система восстановительных мероприятий

При современных уровнях соревновательных и тренировочных нагрузок средства восстановления и методика их применения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения целей системы подготовки баскетболистов наряду с тренировкой и участием в спортивных соревнованиях.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств

восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

1. общая психологическая подготовка,
2. специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
3. психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации,

обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Особую роль в *специальной психологической подготовке* играет процесс формирования социальной среды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.

4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

2.5. Планы антидопинговых мероприятий.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

Таблица 26. План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	Согласно плану работы СДЮСШОР
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		В течение года по запросу тренера
3.	Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		

2.6. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на тренировочных занятиях и

вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства спортивных соревнований.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству и тренерской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.
2. Знать правила и уметь заполнять протокола.
3. Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.
4. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
5. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
6. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
7. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Учащиеся тренировочных групп 1,2 года обучения осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), учащиеся тренировочных групп 3,4,5 года обучения. Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Инструктор по спорту» и судейских званий: «Судья по спорту», «Судья-секретарь».

Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медикобиологических методов как наиболее объективных, должен применяться для всех спортсменов. Использование их на различных этапах и в периоды подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

3.1. Медико-биологический контроль

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- Определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом.

- Обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов.
- Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов.
- Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий.
- Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов.
- Медицинское обеспечение соревнований по баскетболу.
- Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.
- Ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

3.2. Врачебно-педагогический контроль

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой тренировочных занятий.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

- Изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам.
- Изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся.
- Оценка общей и специальной тренированности.
- Текущее и перспективное планирование ТЗ.
- Выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминация, сауна, массаж, рациональное питание).

В педагогическом контроле применяются:

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач.

3.3. Контрольно-переводные тесты и упражнения

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, представлены в таблицах 20, 21, 22.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

Таблица 20. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	юноши			девушки		
		НП -1 8 лет	НП-2 9 лет	НП-3 10 лет	НП -1 8 лет	НП-2 9 лет	НП-3 10 лет
быстрота	Бег на 20 м (с)	не более 4,5 с	не более 4,5 с	не более 4,3 с	не более 4,7 с	не более 4,7 с	не более 4,5 с
	Скоростное ведение 20м (с)	не более 11,0 с	не более 11,0 с	не более 10,8 с	не более 11,4 с	не более 11,4 с	не более 11,2 с
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 130 см	не менее 130 см	не менее 140 см	не менее 115 см	не менее 115 см	не менее 120 см
	Прыжок вверх с места(см)	не менее 24 см	не менее 24 см	не менее 26 см	не менее 20 см	не менее 20 см	не менее 22 см

Таблица 21. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на зачисления в группы на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)

Название упражнения	юноши					девушки				
	ТЭ -1 10-11 лет	ТЭ-2 11-12 лет	ТЭ-3 12-13 лет	ТЭ-4 13-14 лет	ТЭ-5 14-16 лет	ТЭ -1 10-11 лет	ТЭ-2 11-12 лет	ТЭ-3 12-13 лет	ТЭ-4 13-14 лет	ТЭ-5 14-16 лет
Бег на 20 м (с)	не более 4,3	не более 4,2	не более 4,1	не более 4,0	не более 4,0	не более 4,5	не более 4,4	не более 4,3	не более 4,2	не более 4,2
Скоростное ведение 20м (с)	не более 10,8	не более 10,6	не более 10,2	не более 10,0	не более 10,0	не более 11,2	не более 11,0	не более 10,8	не более 10,7	не более 10,7
Прыжок в длину с места (см)	не менее 140	не менее 150	не менее 160	не менее 180	не менее 180	не менее 120	не менее 130	не менее 140	не менее 160	не менее 160
Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	не менее 26	не менее 28	не менее 31	не менее 35	не менее 35	не менее 22	не менее 24	не менее 27	не менее 30	не менее 30
Челночный бег 40 с на 28 м (м)	не менее 163	не менее 163	не менее 173	не менее 183	не менее 183	не менее 148	не менее 148	не менее 158	не менее 168	не менее 168
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (содержание определяет МБУДО СДЮСШОР №2)									

Таблица 22. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Название упражнения	ССМ		ВСМ	
		юноши	девушки	юноши	девушки
быстрота	Бег на 20 м (с)	не более 4,5 с	не более 4,5 с	не более 4,7 с	не более 4,7 с
	Скоростное ведение 20м (с)	не более 11,0 с	не более 11,0 с	не более 11,4 с	не более 11,4 с
скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 225 см	не менее 212 см	не менее 245 см	не менее 222 см
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	не менее 46 см	не менее 40 см	не менее 47 см	не менее 43 см
выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	не менее 232 м	не менее 205 м	не менее 234 м	не менее 206 м
	Бег 600м	не более 2 мин 02 с	не более 2 мин 18 с	не более 1 мин 58 с	не более 2 мин 12 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (содержание определяет МБУДО СДЮСШОР №2)				
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд		КМС, МС, МСМК		

Техническая подготовка

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе в планировании тренера обязательно включена техническая подготовка, включающая перечень требований к освоению технических приемов нападения и защиты. Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется в тренировочном процессе в конце соревновательного периода посредством приема упражнений, показанных на рисунках 1, 2, 3, 4, 5. Результаты контрольных нормативов, представлены в таблице 23.

Указания к выполнению контрольных упражнений по технической подготовке.

1. Передвижение в защитной стойке (рис. 1)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишки, касаясь ее рукой согласно рисунку 1. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с), затраченное на выполнения норматива. Для обучающихся всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 4 стойки, секундомер.

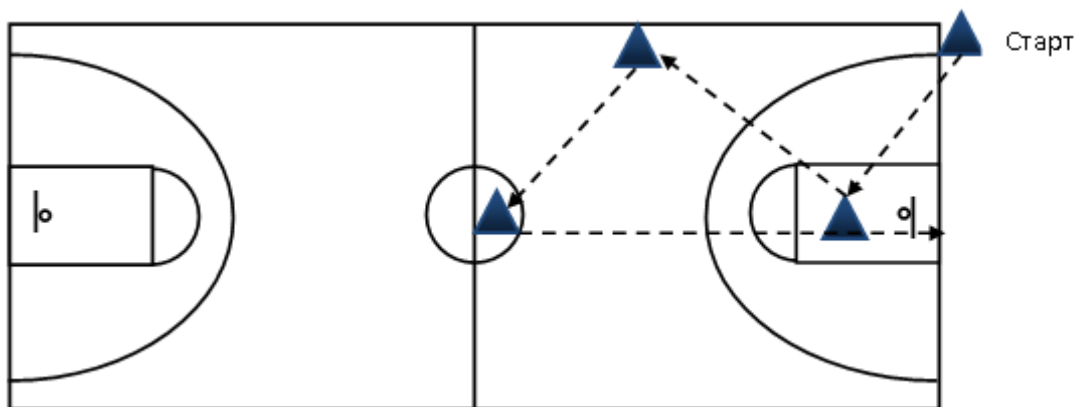


Рисунок 1

2. Скоростное ведение (рис. 2)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

Игрок должен пройти 4 площадки, используя: 1 площадка – перевод перед собой, 2 площадка – перевод под ногой, 3 площадка – перевод за спиной, 4 площадка – «обкатка» (разворот спиной). Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

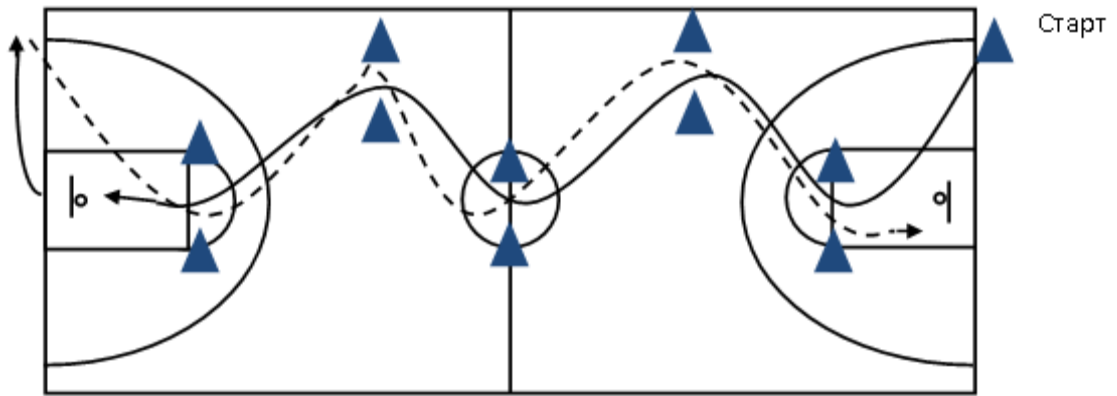


Рисунок 2

3. Передача мяча (рис.3)

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1 правой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2, после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой.

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачу и выполняя бросок левой рукой. Игрок проходит четыре площадки. Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива (рисунок 3).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

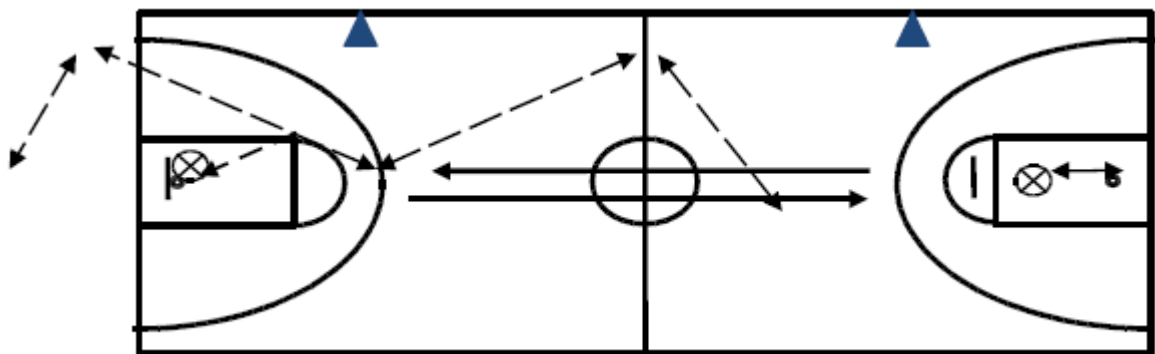


Рисунок 3

4. Штрафные броски

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий.

5. Броски с дистанции (рис.4)

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – за трехочковой зоной, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий. Игрок после броска, сам подбирает свой мяч.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 10 стоек, секундомер.

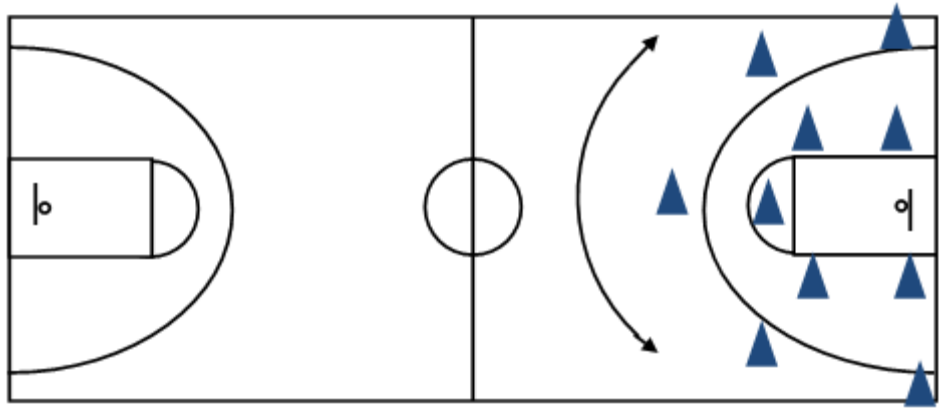


Рисунок 4

6. «Восьмерка» (рис.5)

Игрок с мячом находится под кольцом. По сигналу он начинает ведение дальней от кольца рукой в сторону боковой линии, обводит стойку и выполняет атаку с дальней стороны кольца. После подбора выполняет упражнение в другую сторону. Упражнение выполняется по «восьмерке» непрерывно в течение 1 минуты, подсчитывается количество технически правильно забитых мячей.

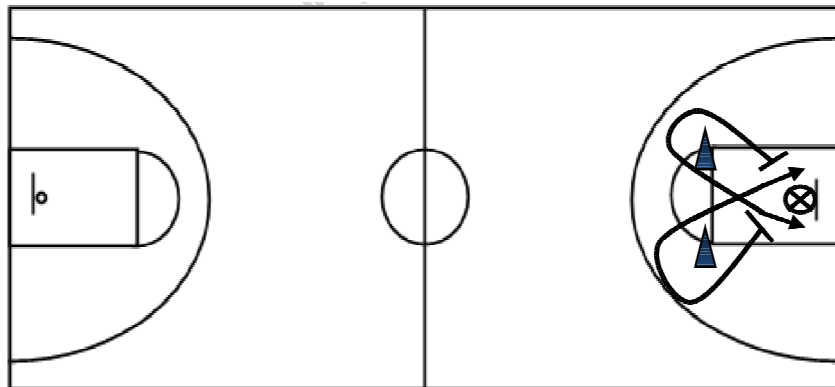


Рисунок 5

Таблица 23 Нормативные требования по технической подготовке

Этапы подготовки		Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)	«Восьмерка» (кол-во попаданий)
Т	1-й год	9,5-10,2	ю-47,0-56,5 д-59,5-01.12,5	ю-33,5-40,9 д-34,5-45,9	40	40	6
	2-й год	9,0-9,7	ю-46,5-55,5 д-57,5-01.08,5	ю-30,5-36,9 д-31,5-40,9	40	40	7
	3-й год	8,8-9,5	ю-46,0-54,0 д-54,5-01.05,5	ю-27,5-33,9 д-30,5-35,9	45	50	8
	4-й год	8,7-9,4	ю-45,4-53,7 д-51,5-01.01,5	ю-26,5-31,9 д-29,5-32,9	50	60	9
	5-й год	8,7-9,4	ю-45,0-53,5 д-49,5-59,5	ю-25,5-30,9 д-28,5-31,9	50	70	10
ССМ	1-й год	8,5-9,2	ю-43,0-52,5 д-47,5-57,5	ю-25,5-29,9 д-28,5-30,9	55	80	11
	2-й год	8,4-9,1	ю-42,5-52,0 д-46,5-55,5	ю-24,5-28,9 д-27,5-29,9	60	90	12
	3-й год	8,4-9,1	ю-42,5-52,0 д-46,0-55,0	ю-23,5-27,9 д-26,5-28,9	60	90	12
ВСМ		8,4-9,1	ю-42,5-52,0 д-46,0-55,0	ю-23,5-27,9 д-26,5-28,9	70	90	13

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

Критерии оценки на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля.

Критерии оценки на тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по баскетболу;
- освоение теоретического раздела программы.

Критерии оценки на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно – технических показателей;
- результаты выступления на Всероссийских соревнованиях и Международных соревнованиях.

Критерии оценки результатов на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступлений во Всероссийских и Международных соревнованиях;
- число спортсменов, входящих в состав команд мастеров (Высшей лиги, Суперлиги и т.д.);
- число спортсменов, вошедших в сборные команды России.

Вышеперечисленные критерии фиксируются в форме промежуточного и итогового тестирования, а именно как:

- показанный результат;
- занятое место;
- выполненный разряд.

Перевод на следующий год обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов, в соответствии с требованиями, а также сдачей экзамена по теоретической подготовке (в соответствии с локальным актом МБУДО ШГО ДЮСШ).

Раздел 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в МБУДО ШГО ДЮСШ, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно- методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

При разработке данной программы использовались следующие источники:

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
6. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
7. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.
8. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17- 21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с.
9. Лосева И.В., Баринов В.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Методическое пособие /И.В. Лосева, В.В. Баринов. М., 2015.88 с.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/ Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
11. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов/Ю.Д.Нагорных, К.В. Вырупаев, И.И.Григорьева, Д.Н.Черноног; под общей редакцией Ю.Д.Нагорных; Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. -295 с.
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 № 620 «О внесении изменений в Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 14.08.2014, регистрационный № 33587).
14. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
15. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.

Электронные ресурсы:

1. "Sports.ru" - спортивный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sports.ru>
2. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.slamdunk.ru>
3. Мир спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.world-sport.org>
4. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

5. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>

6. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>

Приложении 1.

Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (8-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Младший возраст (8-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства. Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу