**1-3КФ. 13.05.2020г.**

**Все вопросы по по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats**

**Подготовка к тестированию.**

**Тема: Баскетбол**

**3. ОБУЧЕНИЕ И ТРЕНИРОВКИ.**

**3.1. Физическая подготовка.**

Современный баскетбол развивается по пути дальнейшего повышения темпа, интенсивности и активизации действий в напа­дении и защите. Возрастает скорость не только передвижения, но и всех применяемых действий. Все труднее становится выдер­живать нагрузку в отдельном матче и тем более в целом турнире. Способность организма проявлять большую работоспособность, отдалять момент наступления утомления во многом зависит от физической подготовленности. Недостатки в развитии скорости, выносливости, силы, ловкости, гибкости и воспитании волевых качеств могут стать серьезным препятствием для овладения ма­стерством игры в целом.

Физическую подготовку можно подразделить на общую и спе­циальную. Общая физическая подготовка предполагает всесто­роннее развитие. Это значит, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, лыжному спорту, гимнастике, плаванию и др.

Специальная физическая подготовка направлена на такое развитие двигательных качеств и всех систем организма, кото­рые бы соответствовали условиям игровой деятельности в про­цессе соревнований по баскетболу. Для этого необходимо знать содержание игровой деятельности баскетболиста, которая харак­теризуется большим разнообразием, носит ациклический характер и связана с переменной интенсивностью, перемежаемой периода­ми отдыха. Установлено, что активная работа в ходе игры че­редуется с периодами отдыха примерно в пределах 3—4 сек.

Баскетболист играет полноценно 7—10 мин., а затем, наступает период спада, который продолжается не менее 5 мин.

Важным качеством для баскетболиста является сила. Хоро­шая силовая подготовка отдельных мышечных групп позволяет достичь высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок, отбора мяча в борьбе с противником и повы­шает прыгучесть игрока.

Не меньшее значение имеет выносливость. Умение быстро включаться в игру и активно действовать как можно более дли­тельное время — обязательное условие деятельности современ­ного баскетболиста.

Выполнение игровых приемов с большой скоростью требует от баскетболиста высокоразвитой ловкости и гибкости.

Развитие этих качеств осуществляется специально подобран­ными упражнениями (в беге, прыжках, метании), близкими по своей структуре к игровым, а также упражнениями в технике, тактике и самой игрой.

**Упражнения для развития силы:**

1. Поднимание штанги до уровня плеч (вес штанги 30% и  
больше от собственного веса).

2. Приседание со штангой на плечах в быстром и медленном  
темпе с прыжком вверх.

3. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах.

4. Выжимание штанги ногами, лежа на спине.

5. Вырывание и выжимание штанги.

6. Бросание и ловля набивных мячей весом 3—5 кг.

7. Парные упражнения: перетягивание друг друга за руки;  
сгибание и разгибание рук с сопротивлением; приседание и вы­прямление с сопротивлением (партнер давит руками на плечи);  
передвижение прыжками в приседе с опорой о спину друг друга.

8. Прыжки «в глубину» без отягощения и с отягощением.

9. Напрыгивание на специальную (разборную) опору.

10. Эстафеты с переносом различного груза (набивные мячи,  
партнер).

11. Игры: «бей петухов», «пятнашки» в приседе, элементы  
вольной борьбы и самбо.

**Упражнения для развития быстроты:**

1. Прыжки, приседания, наклоны и т. п. по сигналу.

2. Бег с высоким подниманием бедер.

3. Бег на месте в максимально быстром темпе с ускорением  
по сигналу (вперед, в сторону, назад).

4. Ускорение на 10—20 м по сигналу из различных исходных  
положений, стоя спиной и лицом в направлении движения, лежа,  
в приседе.

5. Остановки по сигналу после быстрого бега.

6. Передвижение в стойке защитника.

7. Пробегание отрезков в 30, 50, 60 и 100м на время.

8. Броски различных предметов на быстроту.

9. Эстафеты и подвижные игры с бегом.

**Упражнения для развития ловкости:**

1. Акробатические упражнения; кувырки и перевороты.

2. Гимнастические вольные упражнения.

3. Прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и пере­  
дачей мяча в полете.

4. Броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360° во время по­  
лета мяча.

5. Броски мяча вверх-назад и ловля двумя руками за спиной.

6. Жонглирование двумя, тремя мячами и больше.

7. Комплексные упражнения с выполнением различных зада­  
ний и преодолением препятствий, расставленных по залу.

8. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

Упражнения для развития гибкости:

1. Пружинящие покачивания в выпаде.

2. Наклоны туловища вперед и назад с доставанием руками  
пола, пяток.

3. Махи руками и ногами.

4. Метание теннисного мяча, камней активными движениями  
кисти.

5. Лежа на спине, поднимание ног с доставанием пола за  
головой.

**3. 2. Техническая и тактическая подготовка.**

Обучение технике приемов, применяемых в нападении, начи­нается с изучения стойки, бега, остановок, прыжков и поворотов. Прежде всего, нужно научить занимающихся занимать пра­вильную стойку. Для этого им предлагается принять ее по коман­де или по сигналу во время ходьбы, бега. Надо тщательно про­верить каждого занимающегося. В дальнейшем при всех упраж­нениях без мяча и с мячом обращается внимание на правильность занимаемой стойки и ее сохранение при передвижении, останов­ках, ведении мяча и т. п.

Бег изучается в сочетании с остановками. Сначала осваивает­ся бег по прямой, а затем с изменением направления и скорости.

Остановки начинают изучать способом «двумя шагами».

При обучении прыжкам внимание акцентируется на правиль­ности толчка, полета и приземления. Первым изучается прыжок толчком одной ногой.

После нескольких занятий занимающихся знакомят с пово­ротами. Начинают с выполнения поворотов на месте на сзади стоящей ноге вперед и назад. Основное внимание обращается на работу толчковой ноги, которая не должна подниматься вы­соко от опоры. При этом необходимо сохранять достаточно ши­рокий шаг.

Примерные упражнения:

1. Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу.

2. Бег, по сигналу ускорение.

3. Бег по кругу и между препятствиями.

4. Старты из положения стоя с пробеганием отрезков 5, 10, 15, 20 м.

5. Бег с остановками к поворотами: 4 раза от штрафной ли­нии до центра, от штрафной до штрафной и т. п.

6. Эстафеты с бегом по прямой или с бегом по отрезкам.

7. Игры в «пятнашки» с передвижением обычным бегом, в по­луприседе, приседе, прыжками на двух (одной) ногах.

8. Повороты вперед и назад из стойки нога впереди по коман­де преподавателя.

9. Повороты в сочетании с бегом и остановками по сигналу.

10. Повороты после ведения мяча и остановки.

11. Повороты с сопротивлением: один пытается отнять мяч,  
второй, используя повороты, старается удержать мяч.

12. То же, но против двух противников.

13. При изучении прыжков важно добиться энергичного оттал­кивания и вертикальности взлета (упражнения приведены в раз­деле специальной физической подготовки).

***3.2.1. Ловля и передача мяча.***

Ловля и передача мяча изучаются одновременно. Сначала занимающимся нужно объяснить и показать ловлю мяча двумя руками, акцентируя их внимание на положении рук (особенно кистей) и своевременности амортизирующего движения. Одно­временно с этим объясняется способ держания мяча двумя рука­ми и техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди. После этого даются разнообразные упражнения, в которых одни передают, другие ловят мяч.

На первых занятиях мяч передается на средней высоте, с не­большой траекторией, прямо на ловящего. Постепенно условия ловли усложняются, занимающимся предлагается поймать мяч с шагом вперед, в сторону, в прыжке, при передвижении навстре­чу передающему, параллельно с ним и впереди него. Важно на­учить занимающихся останавливаться и передавать мяч в дви­жении без пробежек. Совершенствование осуществляется в более сложных упражнениях с передачами мяча и в игре.

По мере овладения ловлей, двумя руками занимающиеся изу­чают ловлю одной рукой. Ловля мяча с полуотскока и мяча, катящегося по площадке, изучается позднее.

.Обучение передачам мяча начинается со способа двумя рука­ми от груди и одной от плеча. Затем изучаются остальные спо­собы в такой последовательности: двумя и одной рукой снизу, двумя и одной рукой сверху, крюком и скрытые передачи.

Первичное опробование передачи выполняется на месте в двух шеренгах или в колоннах с одним ведущим впереди. Затем даются упражнения в ловле и передачах мяча при встречном передвижении, в передачах с продвижением вдоль площадки, с передвижением по кругу, в передачах в сочетании с другими приемами, подвижные игры.

**Примерные упражнения:**

1. Встречная передача мяча. Группа делится на 3—4 подгруппы, каждая из которых строится в колонну по одному, водя­щий располагается перед колонной на расстоянии 8—10 м. Мяч у направляющего, который, передав его выходящему, уходит на левый фланг. Водящий передает мяч следующему и т. д.

Усложнение: а) направляющий после передачи уходит на ме­сто водящего; б) передавший мяч при встречном передвижении уходит в сторону передачи (каждая подгруппа разделяется на две части и располагается друг против друга на расстоянии 12— 15 м); в) то же, но передавший мяч становится защитником; г) то же, но передачи выполняются с отскоком от пола или по высокой траектории!

2. Передача мяча в тройках. Группа строится в три колонны, на расстоянии 6—8 м друг от друга, лицом к центру. Мяч у одно­го из направляющих. По команде преподавателя он передает мяч влево (вправо) направляющему соседней колонны и перебегает на левый фланг в ту же сторону.

Усложнения: а) мяч передается влево, а передвижение вы­полняется вправо, б) направление передачи и передвижения из­меняется по сигналу, в) упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

3. Передача мяча при встречном передвижении по кругу. Группа образует два круга; причем внутренний круг в два раза меньше наружного. По команде оба круга начинают передвигаться в противоположных направлениях, передавая сначала один, а затем 2 или 3 мяча.

4. Передача мяча бегущему впереди. Группа образует круг,  
сохраняя дистанцию 3—5 м; повернувшись налево (направо), занимающиеся бегут по кругу и передают мяч вперед.

Усложнение: а) изменяется скорость передвижения; б) уп­ражнение выполняется двумя и тремя мячами.

5. Передачи мяча в парах с передвижением вдоль площадки.

6. Передачи мяча в тройках. Двое занимающихся имеют по  
мячу и поочередно передают его третьему.

7. Передачи мяча с максимальной скоростью в парах или  
броски мяча в квадраты, начерченные на стене.

8. Игры: «гонка мячей по кругу», «передача мяча очередно­му», «защита крепости», «мяч в кругу», «пятнашки» мячом с пе­редачами между двумя, тремя и т. д. партнерами, «мяч капита­ну» и др.

Ловля и передачи мяча совершенствуются в сочетании с другими приемами и в двусторонней игре.

***3.2.2. Бросок в корзину.***

Техника выполнения бросков отличается от передач более крутой траекторией полета, точностью и посто­янством усилий (при бросках с одной дистанции). Мяч нужно бросить быстро, но с таким усилием, чтобы при достижении кор­зины скорость его полета была минимальной.

Первые представления о характере полета и технике выпол­нения броска создаются при изучении передач. Для этого зани­мающиеся выполняют передачи мяча друг другу по крутой траектории полета. Можно использовать броски через веревочку или в мишень, нарисованную на стене.

На начальном этапе обучения важно овладеть структурой движения и постепенно увеличивать требования к точности по­падания в цель. Броски в корзину сначала изучают с близкой дистанции, затем переходят к броскам со средней, дальней ди­станции и к добиванию мяча.

Первым изучается бросок в корзину одной рукой от плеча из-под щита. После того, как создано представление о технике его выполнения, занимающимся дается упражнение в бросках с 2—3 м, стоя под углом к щиту, с указанием точки прицеливания.

После нескольких повторений следует перейти к броску после ловли мяча в движении под углом к щиту. Основная трудность овладения броском в движении — правильное выполнение двух шагов при ловле мяча. Как правило, начинающие не могут пой­мать мяч, не сделав лишний шаг, или ловят мяч, делая шаг не той ногой.

Чтобы исправить этот недостаток, применяются следующие подводящие упражнения:

1. Преподаватель, стоя у линии штрафного броска, держит мяч на вытянутой руке. Занимающиеся поочередно подбегают к мячу и стараются взять его руками, сделав широкий шаг пра­вой ногой (бросок справа), затем шаг левой, прыжок и бросок в корзину.

2. То же, но преподаватель бросает мяч вверх.

3. То же, но после броска вперед-вверх самим защищаю­щимся.

4. На площадке (5—6 м от щита) чертится коридор шириной 1 —1,5 м; занимающийся, двигаясь вперед, старается преодолеть этот коридор длинным шагом, отталкиваясь левой ногой. В фазе полета ему передается мяч; приземлившись на правую ногу, он делает шаг левой, прыжок вверх (но не вперед) и бросает мяч в корзину.

Не менее важно добиться вертикального взлета, выпрямления туловиша, бросающей руки и выпуска мяча в мертвой точке поле­та. Выполнять броски необходимо правой и левой рукой.

После изучения броска одной рукой от плеча в движении нужно перейти к овладению бросками: двумя (одной) руками снизу в движении, двумя (одной) руками сверху с места (без прыжка и в прыжке), двумя (одной) руками сверху в движении с прыжком, крюком.

Броски сверху вниз и добивание изучаются значительно позже.

При обучении броскам одной и двумя руками сверху в прыж­ке важно обращать внимание на вертикальность толчка и свое­временное поднимание руки с мячом вверх. Мяч нужно поднять вверх до отталкивания от опоры.

Совершенствование в бросках осуществляется путем большо­го количества повторений, а также выполнением бросков (что очень важно) с активным сопротивлением и в сочетании с такти­ческими действиями.

**Примерные упражнения:**

1. Броски в корзину из-под щита с места. Группа распола­гается по кругу области штрафного броска, направляющий с 2—3 м выполняет бросок, ловит мяч и передает следующему. Усложнение: а) бросок с шагом и прыжком вверх; б) бросок после двух шагов с прыжком.

2. Броски в корзину со встречной передачи. Группа построена в колонну лицом к щиту, один находится под щитом. Направ­ляющий выбегает к щиту и, получив мяч, выполняет бросок, ло­вит мяч, передает его в колонну и занимает место под щитом. Передавший мяч уходит на левый фланг.

3. То же, но броски выполняются после ведения мяча.

4. То же, но передающий игрок располагается дальше от щита и передает мяч под углом к выбегающему.

5. То же, но после передачи мяча игрок становится защит­ником и атакует игрока с мячом.

6. Броски в корзину с передачи мяча (правой и левой рукой). После броска справа игрок ловит мяч и передает его выходя­щему с левой колонны, а сам уходит в сторону выполненной передачи. То же после ведения мяча; после ведения, остановки и поворота; с сопротивлением.

7. Броски в корзину со средних и дальних дистанций с места.  
Лучше всего их выполнять в парах — один ловит мяч под щитом  
и передает его бьющему, второй выполняет определенное коли­чество бросков, после чего игроки меняются ролями. Броски выполняются с различных точек.

8. То же, но один игрок выполняет роль защитника.

9. Штрафные броски.

10. Броски со средних (дальних) дистанций и штрафные броски, выполняемые на соревновании (учитывается количество попаданий за определенное время).

11. Игра 1X1 с броском в корзину.

12. Дальнейшее совершенствование в бросках осуществляется в более сложных упражнениях тактического характера и в двух­сторонней игре.