**2-3КФ. 12.05.2020г.**

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

**Подготовка к тестированию.**

**Тема «Баскетбол».**

***4. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ***

***4.1. Соревновательная деятельность***

***Соревновательная деятельность основывается на следующих фундаментальных принципах:***

***1. Изучение (разведка) игры соперников.***

***2. Разработка наиболее рационального плана против конкрет­ного соперника.***

***3. Проведение разбора предстоящей игры на собрании команды
и в индивидуальных беседах с игроками.***

***4. Уточнение режима дня.***

***5. Проигрывание плана игры на модели соперника в утренней
тренировке.***

***6. Уточнение индивидуальной и командной разминок перед игрой.***

***7. Ведение игры - гибкая реализация намеченного плана.***

***8. Анализ итогов проведенной игры.***

***9. Тренеры, а иногда и игроки должны просмотреть игры соперни­ков. В результате просмотра игры тренер должен иметь необходимые материалы для ответа на следующие вопросы:***

***1. Охарактеризовать состав команды соперника (лидеры, «снай­перы», основной состав, резерв и его использование).***

***2. Определить, чем и насколько сильна команда в нападении или защите, уточнить «коронные» приемы лидеров.***

***3. Оценить психологическую стойкость команды (отношение к силовой борьбе, финтам, к необходимости перестройки игры, к ве­дению или отставанию в счете и т.д.).***

***4. Раскрыть структуру и организацию нападения и защиты; быс­трый прорыв, позиционное нападение, игра в определенных состо­яниях, особенности построения защиты и т. д.***

***5. Дать индивидуальную характеристику каждому игроку.***

***6. Выявить особенности руководства командой со стороны тре­нера-соперника.***

***Стартовая пятерка может формироваться двумя путями:***

***1. Команда располагает стабильной стартовой пятеркой, весь­ма надежной и гибкой для решения любых неожиданных ситуаций, и всегда начинает игру именно этой пятеркой игроков.***

***2. Стартовая пятерка комплектуется в зависимости от необхо­димости решения следующих задач:***

***� обеспечить взятие мяча при начальном броске;***

***� ввести лучшего своего защитника против «снайпера» соперников;***

***� обеспечить плотную личную защиту в соответствии с индиви­дуальными данными игроков и соперников;***

***� ввести своего «снайпера», если соперник скорее всего приме­нит зонную защиту и т.д.***

***Установка на игру .***

***Общекомандную установку на игру целесообразно проводить за несколько часов до начала матча, причем лучше с утра, перед утренней тренировкой, так как на ней представляется возмож­ность смоделировать игру конкурентов, внести поправки и уточ­нения в намеченный план. В ходе установки тренер раскрывает или уточняет:***

***� значение и особенности данной игры в сочетании с психологи­ческой настройкой;***

***� разработанный план игры (в сокращенной форме);***

***� разминку (индивидуальную и командную);***

***� режим дня.***

***Ведение игры***

***В раздевалке за час до начала матча тренер проводит оживлен­ный, оптимистический, подбадривающий разговор с игроками, на­поминает об индивидуальных плановых заданиях.***

***Разминку целесообразно строить из двух частей: индивидуаль­ной (обычно вне площадки) и общекомандной (на площадке). Ин­дивидуальная разминка посвящается «проработке» отдельных групп мышц (на разогревание, растягивание, гибкость, «взрывные» усилия), причем для возбужденного игрока подобная разминка программируется более длительной, спокойной, а для флегматично­го вводятся темповые, эмоциональные упражнения. В общекомандную разминку на площадке включаются технико-тактические упражнения поточного характера, завершающиеся бросками в корзину с различных дистанций. Эти упражнения могут содержать разнообраз­ные эмоциональные приемы (типа жонглирования) и выполняться в условиях пассивного или активного сопротивления партнеров. По разминке тренер может в определенной степени судить о готовности . игроков к данному матчу, об их физическом и психологическом со­стоянии, насколько они уверены в себе, спокойны или взволнованы. Оперативные замены чаще всего производятся:***

***� для дополнительного инструктажа баскетболиста;***

***� для отдыха утомленного и травмированного игрока;***

***� с целью зарезервировать ведущего игрока, получившего 3-4 персональных замечания;***

***� из-за грубых ошибок игрока, нарушившего командную такти­ческую или иную дисциплину, срывающего реализацию намечен­ного плана;***

***� игрока, который оказался не в состоянии преодолеть защиту соперника или, наоборот, не может приблизиться к опеке нападающего;***

***� игрока, начавшего состязание крайне неудачно (нужно поса­дить его рядом на скамейку, подбодрить, дружески посоветовать
и снова ввести в игру);***

***� для усиления одной из сторон состава или деятельности коман­ды (защиты, нападения, роста, быстроты, борьбы за отскок, надеж­ного розыгрыша мяча, жесткого прессинга и т.д.);***

***� в качестве контрмеры против замены соперника;***

***� план игры, намеченный на установке, оказался неудачным, и ко­манде приходится перестраиваться.***

***Ценность минутного перерыва в баскетболе достаточно велика, и использовать его в целях управления командой следует только при полной уверенности в необходимости. Подчас лучше отказать­ся от тайм-аута и приберечь его на решающие стадии матча.***

***Явно нецелесообразно брать минутный перерыв, когда сопер­ник испытывает большие трудности в организации игровых дей­ствий, если игра у него, как говорится, не идет.***

***В случае победы команды тренеру необходимо преодолевать у иг­роков проявления переоценки сил, самоуверенности, снижения бди­тельности, демобилизацию. Он должен показать игрокам, что выиг­рыш - не единственный критерий успеха в состязании. Если окажет­ся, что победитель показал результат значительно ниже своих воз­можностей, то он не должен считать, что добился полного успеха.***

***В случае поражения педагогу нужно добиться снятия отрица­тельных эмоций, использовать доброжелательную критику, осно­ванную на самом тщательном, объективном анализе хода спортив­ной борьбы.***

***Результат проведенного матча должен оцениваться тренером:***

***а) по тому, как был выбран, скорректирован и реализован раз­работанный план ведения игры;***

***б) по тому, насколько результат состязания и технико-тактичес­кие показатели близки к намеченным;***

***в) по тому, как близок результат команды к максимуму ее воз­можностей.***

***4.2. Основные правила игры***

***Современные правила игры включают девять основных правил, сформулированных в статьях и официальных комментариях к ним. Периодически в них вносятся изменения, но сохраняются основные требования:***

***1. Правила должны быть четкими, понятными для игроков, тре­неров, судей.***

***2. Правила должны объективно отражать условия соревнующих­ся команд.***

***3. Правила должны способствовать воспитанию высоких мораль­ных и волевых качеств игроков, тренеров и судей.***

***4. Правила должны стимулировать развитие техники и такти­ки игры.***

***Таким образом, с момента создания правила претерпели много­численные изменения, однако суть их осталась прежней.***

***В соревнованиях по баскетболу приняты три способа розыгры­ша: круговой, с выбыванием и смешанный.***

***Выбор того или иного способа розыгрыша зависит от задач со­ревнований, состояния спортивной базы, уровня подготовленнос­ти участников, материальных средств, сроков и т.д.***

***4.3. Информационное и материальное обеспечение системы тренировки***

***Информация должна собираться и анализироваться по следую­щим направлениям:***

***� сравнительный анализ фактического выполнения индивидуаль­ных и командных планов;***

***� определение состояния здоровья спортсмена, переносимости
нагрузок, восстановления работоспособности, желания трениро­ваться, поведенческих реакций;***

***� выявление динамики развития наиболее важных физических качеств и двигательных возможностей игрока;***

***� становление техники, тактики и их совершенствование;***

***� оценка специальной работоспособности игрока;***

***� комплексная оценка состояния спортивной формы;***

***� изучение результатов спортсмена и команды в подготовитель­ных и контрольных матчах.***