

УДК 796
ББК 75.566
Ч-464

Рецензенты:

д.п.н., профессор Ю.В. Менхин
к.п.н., доцент Ф.Г. Буракин

Атлетическая подготовка баскетболиста. Учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101 «Физическая культура и спорт». /Составитель **Т.М. Рзаев** - Малаховка, МГАФК. – 2008. – 62 с.

Имеющиеся учебники и учебные пособия по курсу «Спортивные игры» для Вузов физической культуры в полной мере не отражают все темы программы.

Учебное пособие «Атлетическая подготовка баскетболиста» предусматривает более углубленное изучение дисциплины «Техника и методика баскетбола» на основе передовых научно-педагогических исследований, опыта и творческих достижений специалистов кафедры теории и методики спортивных игр Московской государственной академии физической культуры.

Пособие соответствует требованиям государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования применительно к подготовке выпускников Вузов физической культуры по специальности 032101 «Физическая культура и спорт» и предназначено для студентов, аспирантов, слушателей ФПК, преподавателей, тренеров.

Одобрено учебно-методической комиссией и утверждено Ученым Советом МГАФК в качестве учебного пособия.

© - Рзаев Т.М., 2008

© - Московская государственная академия физической культуры, 2008

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Содержание	3
Введение.....	4
Глава 1. Теоретико-методические аспекты формирования двигательных способностей и вопросы индивидуализации тренировочного процесса в спортивных играх.....	
1.1 Двигательные качества и методы их воспитания.....	6
1.2 Организация и планирование тренировочных нагрузок на этапах различной продолжительности.....	14
1.3 Принцип индивидуализации тренировки в командных спортивных играх.....	22
Глава 2. Структура и содержание тренировочных нагрузок в макроцикле подготовки баскетболистов.....	
2.1 Распределение нагрузок в рамках годичного цикла подготовки.....	27
2.2 Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки.....	28
Глава 3. Организация и планирование атлетической подготовки на этапах макроцикла.....	
3.1 Структура тренировочных воздействий, средств и методов атлетической подготовки.....	38
3.2 Реализация принципа индивидуализации в подготовке баскетболистов.....	42
3.2 Реализация принципа индивидуализации в подготовке баскетболистов.....	49
Практические рекомендации.....	52
Библиографический список.....	56