

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова
Кафедра физического воспитания

Баскетбол на учебных занятиях по физической культуре

Методические указания

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета
для студентов всех специальностей*

Ярославль 2006

УДК 796.323
ББК Ч 515.66я73
Б 27

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2006 года*

Рецензент кафедры физического воспитания ЯрГУ им. П.Г. Демидова

Составители: **Н.А. Шипов**
А.В. Домничев
М.Д. Куркова
С.В. Новожилова

Баскетбол на учебных занятиях по физической культу-
Б 27 **ре:** метод. указания / Н.А. Шипов, А.В. Домничев, М.Д. Куркова,
С.В. Новожилова; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2006. – 40 с.

В методической разработке приводятся примерные конспекты уроков по баскетболу, тесты и контрольные упражнения для определения уровня общефизической, специальной и тактико-технической подготовки.

Предназначено для студентов всех специальностей (дисциплина Физическая культура, блок ГСЭ) очной формы обучения.

УДК 796.323
ББК Ч 515.66я73

© Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2006
© Н.А. Шипов, А.В. Домничев, М.Д. Куркова, С.В. Новожилова, 2006

А

I. Задачи работы в группах спортивного совершенствования

В учебно-тренировочных группах задачи работы подчинены многолетней подготовке спортивных резервов в баскетболе – спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Конкретное содержание задач вытекает из основного принципа работы в группах спортивного совершенствования – универсальности подготовки с элементами игровой специализации (по игровым функциям) – и состоит в следующем:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовки.

2. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики.

3. Прочное овладение основами техники и тактики.

4. Определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация его подготовки.

5. Приучение к соревновательным условиям.

6. Обучение навыкам ведения дневника, системам знания игры, проведению анализа полученных данных.

7. Приобретение навыков инструктора-общественника по баскетболу, по организации и проведению соревнований.

8. Подготовка и выполнение нормативных требований по всем видам подготовки и спортивных разрядов.

Исходя из основного принципа построения всей работы в учебно-тренировочных группах сохраняется универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся. Вместе с тем вводятся элементы специализации по игровым функциям, что требует индивидуального подхода и углубленного изучения особенностей каждого спортсмена.

Обучающая направленность настоящей программы исходит из необходимости добиться прочного овладения занимающимся основами техники и тактики игры, достаточного развития физических качеств и способностей, что позволит достигнуть высокого уровня

индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

II. Планирование учебного процесса

Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе:

- учебный план;
- программа, определяющая содержание теоретических и практических разделов работы;
- график занятий, отражающий порядок прохождения разделов программы во времени и сроки выполнения контрольных норм и требований;
- рабочие планы, раскрывающие методическую последовательность освоения учебного материала каждого раздела программы;
- планы-конспекты отдельных занятий.

Таблица 1

Учебно-тренировочный план подготовки баскетболистов для вузов неспортивного профиля, час.

Содержание тренировочной работы	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
1. Теоретическая подготовка	10	10	10	10
2. Общая физическая подготовка	100	90	80	60
3. Специальная физическая подготовка	70	70	60	60
4. Техническая подготовка	115	120	120	125
5. Тактическая подготовка	65	60	70	75
6. Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	70	80	90	100
7. Контрольные испытания, зачеты	20	20	20	20
8. Инструкторская и судейская практика	10	10	10	10
Итого	460	460	460	460

Отличительной особенностью первого года обучения является стабильная специализированная подготовка по баскетболу с отобраным в процессе работы контингентом. На этом этапе важно добиться стабилизации состава учебных групп, воспитать стойкий интерес к баскетболу. Распределение времени на основные разделы