



МарГТУ

Марийский государственный технический университет

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГОУ ВПО «МАРИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

А. В. ЯСТРЕБОВ

Л. В. ЗОЛотова

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

Рекомендовано учебно-методическим объединением вузов РФ
по образованию в области строительства в качестве
учебного пособия для студентов, обучающихся по направлению
270100 «Строительство», преподавателей кафедр физвоспитания
и спорта, а также тренеров по баскетболу

Йошкар-Ола
МарГТУ
2010

УДК 69-052:796.323.2

ББК 38р:75.566

Я 85

Рецензенты:

профессор, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физической культуры МарГТУ **В. Г. Соколов**;

заслуженный работник физической культуры Республики Марий Эл, председатель федерации баскетбола в РМЭ **В. П. Матвеев**;

профессор кафедры физического воспитания и спорта МГСУ, кандидат педагогических наук **Л. М. Крылова**

Ястребов, А. В.

Я 85 Специализированная подготовка студентов по баскетболу: учебное пособие / А. В. Ястребов, Л. В. Золотова. – Йошкар-Ола: Марийский государственный технический университет, 2010. – 100 с.

ISBN 978-5-8158-0825-6

В учебном пособии рассмотрены проблемы специализированной подготовки студентов строительных специальностей по баскетболу, рекомендации к проведению занятий в отделении спортивного совершенствования на I-IV курсах. Представлены комплексы упражнений, нормативы по отбору в отделение баскетбола и для контроля физической подготовленности студентов, их уровня знаний и умений.

Для преподавателей, студентов, ведущих учебно-тренировочные занятия с командами факультета, курса, учебной группы.

УДК 69-052:796.323.2

ББК 38р:75.566

ISBN 978-5-8158-0825-6

© Марийский государственный технический университет, 2010

ПРЕДИСЛОВИЕ

В современных условиях большое значение имеет, какими будут выпускники после окончания высших учебных заведений. На наш взгляд, важнейшими качествами инженера-строителя являются сила, выносливость, решимость и быстрота мышления в принятии решения, чувство коллективизма. Добиваться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка в отделении спортивного совершенствования.

На занятиях по баскетболу выполняются упражнения для развития молодого организма, укрепления здоровья, выработки профессионально-прикладных навыков, необходимых в будущей трудовой деятельности студентов. Без мышечных движений невозможна практическая деятельность человека.

Баскетбол способствует развитию выносливости в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки, выработке умения правильно использовать силу в разнообразных условиях производственной деятельности в рамках избранной профессии, принятию быстрых решений в короткий промежуток времени.

В данном учебном пособии рассмотрены вопросы организации учебно-тренировочной работы, методика проведения занятий и их примерное содержание по курсам и семестрам, особенности воспитательной работы со студентами в отделениях спортивного совершенствования, представлены комплексы упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке для студентов строительных специальностей.

Книга предназначена для преподавателей физической культуры, тренеров, студентов ведущих учебно-тренировочные занятия с командами факультета, курса, учебной группы.

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – зрелищная и увлекательная игра, входящая в программу Олимпийских игр, пользующаяся большой популярностью среди студенческой молодежи. Баскетбол включен в программы по физическому воспитанию в системе дошкольного, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего профессионального образования.

Авторитет российских баскетболистов в мировом спорте весьма высок. Они – олимпийские чемпионы, чемпионы мира и победители многих международных соревнований. Их успехи – результат массового развития баскетбола в школах, техникумах и вузах нашей страны, а также залог будущих побед на состязаниях мирового уровня.

Место баскетбола в системе физической культуры обуславливается прежде всего доступностью игры (невысокая стоимость инвентаря и оборудования, возможность самостоятельного строительства площадки, сравнительная простота её содержания). Но главное, что определяет удельный вес баскетбола в системе физического воспитания, – ценность его как комплексного средства физического развития и воспитания молодёжи. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит прежде всего от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Предисловие | 3 |
| Введение..... | 4 |
| 1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ | 5 |
| 2. КОНТРОЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ..... | 6 |
| 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ | 8 |
| 4. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ НА 1-4 КУРСАХ..... | 16 |
| 5. ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ | 18 |
| 5.1. Первый курс, первый семестр | 18 |
| 5.2. Первый курс, второй семестр | 26 |
| 5.3. Второй курс, третий семестр | 33 |
| 5.4. Второй курс, четвертый семестр | 38 |
| 5.5. Третий курс, пятый семестр | 43 |
| 5.6. Третий курс, шестой семестр..... | 47 |
| 5.7. Четвертый курс, седьмой семестр | 51 |
| 5.8. Четвертый курс, восьмой семестр | 55 |
| 6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА СО СТУДЕНТАМИ В СПОРТИВНОЙ ГРУППЕ | 59 |

| | |
|---|----|
| 7. ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ | 61 |
| 8. ПОДГОТОВКА ОБЩЕСТВЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ КАДРОВ | 62 |
| Заключение | 65 |
| Контрольные вопросы | 66 |
| Библиографический список..... | 69 |
| Приложения | 71 |

Учебное издание

*ЯСТРЕБОВ Александр Викторович
ЗОЛотоВА Лариса Вениаминовна*

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ
СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
ПО БАСКЕТБОЛУ**

Учебное пособие

Редактор *П. Г. Павловская*
Компьютерная верстка *Е. А. Рыбакова*

Подписано в печать 25.06.2010. Формат 60х84 $\frac{1}{16}$.
Усл. печ. л. 5,81. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Тираж 70 экз. Заказ № 4450. С – 292.

Марийский государственный технический университет
424000 Йошкар-Ола, пл. Ленина, 3

Редакционно-издательский центр
Марийского государственного технического университета
424006 Йошкар-Ола, ул. Панфилова, 17