#### Баскатбол

Выполнила: учитель физической культуры Ракицкая Е.В., 2018г.

### Основы баскетбола:

- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактика игры
- Психологическая подготовка





# общая физическая подготовка

- Сила
- Быстрота
- Выносливость
- Ловкость



Общая физическая подготовка ставит своей целью создать все необходимые предпосылки для обеспечения высокого уровня развития физических качеств и разносторонней физической подготовленности.

# Специальная физическая подготовка

- Скоростная подготовка
- Скоростно-силовая подготовка
- о Развитие ловкости
- Развитие специальной выносливости

процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Специальная

физическая

подготовка -

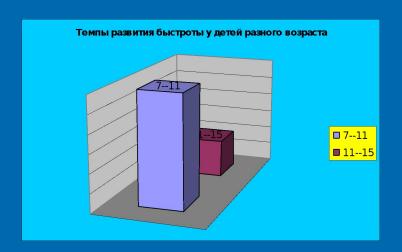




## Скоростная подготовка

#### Быстрота

□ Быстрота - это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени.



#### □ Упражнения для развития скорости

- 1. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед. 2. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же,
- 2. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.
- 3. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.



### Скоростно-силовая подготовка

- Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц,проявляемыми с необходимой,часто максимальной мощностью в упражнениях,выполняемых со значительной скоростью.
- В баскетболе более 70% движений носят скоростносиловой характер.





Специальные упражнения для развития скоростно-силовой ПОДГОТОВКИ

# Специальные упражнения для развития скоростно-силовой

подготовки

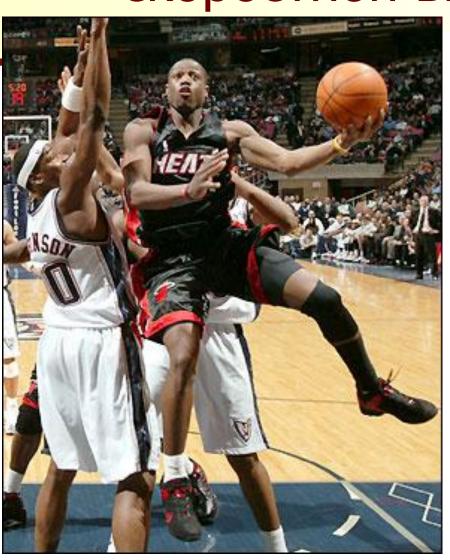


Скоростной выносливости

прыгучести

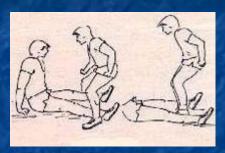
Быстроты двигательной реакции

## Упражнения для развития скоростной выносливости

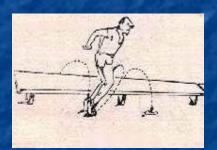


- Бег с максимальной скоростью 5\*50м.
- Челночный бег.
- Повторный бег 4\*120м с околопредельной и максимальной скоростью.
- Прыжки на месте через скакалку в быстром темпе (20сек)
- Бег с максимальной частотой движений в упоре стоя(у гимнастической стенки)15-20сек.

### Упражнения для тренировки прыжков



Прыжок с двух ног



Серийный прыжок через скамейку



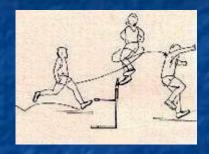
В паре с партнером прыжок на одной ноге



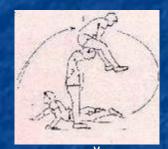
Выносливость и ловкость прыжка. Во время выполнения упражнения, руки должны быть расслабленны



Прыжок через партнёра на одной ноге и проход под ним. Выполняется быстро и без остановки



Прыжок с поворотом в воздухе, над различными препятствиями (мяч, скамейка). Обязательно, начинать поворот, перед препятствием.



Бегом в спокойном темпе, прыжок с толчковой ноги с поворотом

# Упражнения для развития быстроты двигательной реакции

- Старт по сигналу из основной стойки баскетболиста: <u>лицом вперёд</u> <u>спиной вперёд</u>
- Прыжки с\_поворотами по сигналу в беге.
- Выпрыгивания вверх с касанием одной или двумя руками баскетбольного щита.По сигналу – ускорение лицом и спиной вперёд.

- Жонглирование двух мячей на месте и в движении.
- Передача мяча в гимнастическую стенку с расстояния 3-4м и ловля его после отскока.
- Передачи мяча в парах в движении. Равное кол-во пар располагается на лицевых линиях. По сигналу пары начинают выполнять передачи в движении, двигаясь навстречу друг другу.



## Texhnueckaa nogrotobka



Баскетбол содержит большое количество специальных приёмов и действий, делающих игру непредсказуемым и увлекательным зрелищем.



#### Техника баскетболиста включает:

- Ходьбу
- Бег
- Стойки
- Остановки
- Ловлю и передачу мяча
- Ведение мяча
- броски



# Тактика игры - это

Индивидуальные, групповые и командные действия



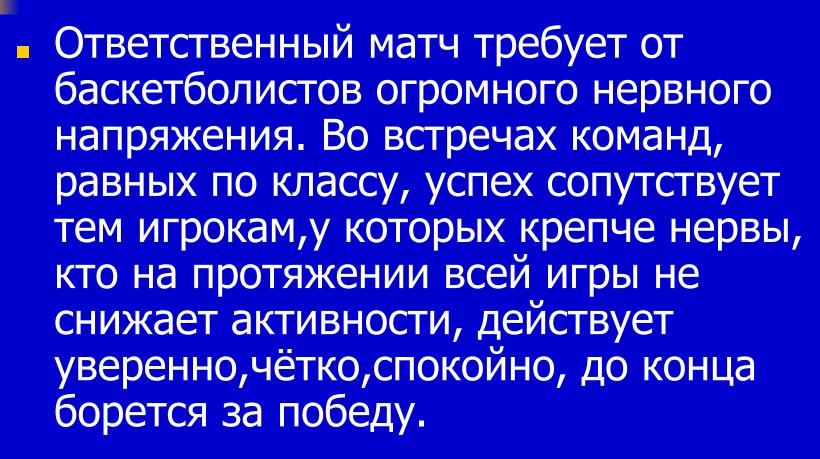




В нападении

В защите

#### Психологическая подготовка







#### Список используемой литературы

- А.Гомельский. «Будни баскетбола»
- Е.А.Чернова и В.С.Кузнецов. «скоростная и скоростносиловая подготовка баскетболиста».
- Учебник «физическая культура» для учащихся 10-11 классов под редакцией В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона
- RAMBLER/WORLD-basket.biz/n ew