

План-задание для дистанционного обучения
Группы: СОГ
Тренировочный недельный микроцикл по баскетболу
до 30 апреля 2020 года

Занятие	Преимущественная направленность	Дозировка (мин)	Нагрузка
Первое	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Беговые упражнения: выпады, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Бросок мяча в кольцо после ведения. Бросок мяча в кольцо с заданных точек. О.Ф.П.	45	Малая
Второе	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Упражнения на растяжку: выпады, приседы и др. 3. Совершенствование технического мастерства: Бросок мяча в цель после ведения. Передачи мяча у стены.	45	Средняя
Третье	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Развитие общей и специальной выносливости: удержание планки на локтях, попеременные выпады с отягощением, запрыгивание на гимнастическую лавку. 3. Совершенствование игровых тактических действий в стандартных положениях: Бросок мяча в цель после ведения с двух шагов. Остановка прыжком.	45	Малая
Четвертое	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Совершенствование индивидуального мастерства. Бросок мяча в цель одной рукой от плеча после ловли.	45	Средняя
Пятое	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Беговые упражнения: выпады, бег с выс. подниманием бедра, с захлестыванием голени и тд. 3. Совершенствование индивидуального мастерства (броски в стену с ловлей мяча) 4. Техничко-тактическое задание: Теоретическая подводка игроков к предстоящей игре и изучение научной литературы.	45	Средняя
Шестое	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Беговые упражнения. 3. Совершенствование технического мастерства: Бросок мяча в цель после ведения с двух шагов. Остановка прыжком.	45	Малая
Седьмое	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Развитие общей и специальной выносливости: удержание планки на локтях, попеременные выпады с отягощением, запрыгивание на гимнастическую лавку. Совершенствование игровых тактических действий в стандартных положениях: Ведение шагом и бегом с обводкой стоек и с броском. 3. О.Ф.П.	45	Средняя
Восьмое	1. Общеразвивающие упражнения без предметов. 2. Упражнения на растяжку: выпады, приседы и др. 3. Совершенствование технического мастерства: Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте о стену.	45	Средняя

Девятое	Совершенствование индивидуального мастерства (удары о стену с дальнейшим возвращением мяча): 4. Техничко-тактическое задание: Теоретическая подводка игроков к предстоящей игре и изучение научной литературы.	45	Средняя
---------	---	----	---------

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Перемещения в игровых видах спорта должно быть целесообразным, то есть четким, выверенным, слаженным. Иначе на площадке может возникнуть суета и неразбериха. Этим может воспользоваться соперник.

Слаженные, логичные перемещения помогут быстрее провести атаку и забить мяч в кольцо.

Также очень важно сохранять равновесие и принимать правильную стойку для удачного броска.

Основным способом перемещения в баскетболе является *бег*.

Во время игры баскетболист бежит не только прямо. Он использует разные способы бега – лицом вперед, спиной вперед, левым боком, правым боком, змейкой, зигзагом, по дугам. Это не размеренный бег, а движение рывками, с ускорением и замедлением.

Чтобы добиться преимущества над соперником, баскетболист должен уметь

делать рывки – внезапно менять темп передвижения, переходить от шага к бегу и наоборот.

Так как игрок всегда должен быть готов принять передачу, совершить прыжок или отправить мяч в корзину, у него должна быть особая *стойка*, из которой удобно перейти к любому из этих действий.

Различаются два вида стоек баскетболиста – это *стойка готовности* и *стойка игрока, владеющего мячом*.

Нужно расставить ноги на ширину плеч, слегка согнуть в коленях. Одну ступню чуть выдвинуть вперед, другую - чуть развернуть. Тело немного наклонить вперед, а полусогнутые руки расположить на уровне груди. Вес тела должен быть распределен равномерно для устойчивости.

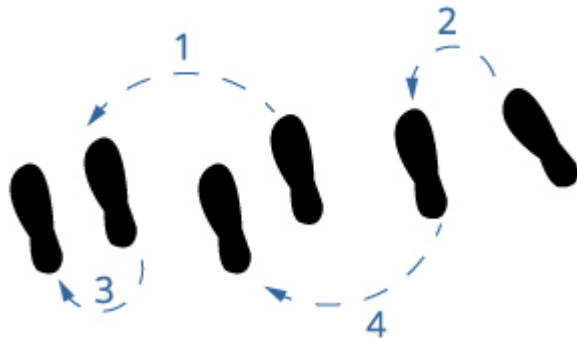


Стойка игрока, владеющего мячом, отличается только тем, что в руках у баскетболиста находится мяч.

В процессе игры меняется ее темп, и игроку приходится не только правильно бегать по площадке, но и правильно ходить.

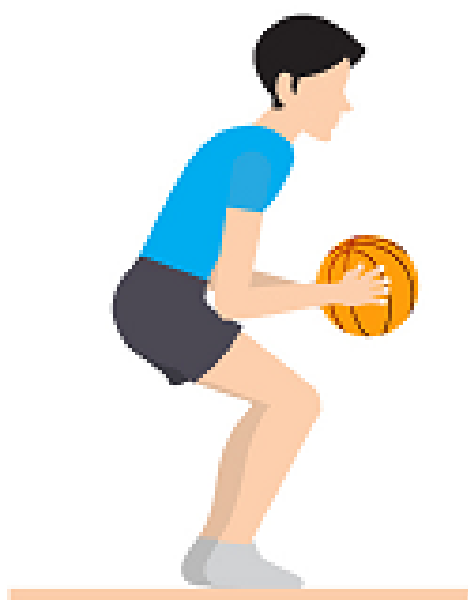
Ходьба осуществляется на слегка согнутых ногах для того чтобы игрок мог совершить рывок или прыжок.

Для перемещений вправо-влево, вперед-назад применяются *приставные шаги*. Первый шаг делается ногой к месту движения, вторая нога скользит к первой. При этом не разрешается подпрыгивать и перекрещивать ноги.



Для быстрых и стремительных передвижений используются *прыжки* различных видов и *повороты*.

Рассмотрите рисунок, на котором изображен баскетболист в стойке.



Попробуйте встать как он и подвигаться в таком положении вперед-назад, влево-вправо. Сделайте приставные шаги. Сначала будет трудно, но постоянно тренируясь, вы добьетесь больших успехов.

Овладеть техникой передвижения в баскетболе можно постоянно тренируясь в беге лицом, спиной, боком, змейкой, в ходьбе приставными шагами и прыжках.