

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА

ректором университета

С.Б. Репкиным

27 февраля 2025 г.

Регистрационный № 31 / ГЭ

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность

(тренерская работа по баскетболу)»

Минск 2025

УДК 796.323.2(073)

ББК 75.566я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

СОСТАВИТЕЛИ:

Т.Н. Давидович, старший преподаватель кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

К.А. Хорошилов, старший преподаватель кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

А.С. Пеньковский, старший преподаватель кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

О.В. Шарейко, старший преподаватель кафедры спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

А.М. Шахлай, профессор кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доктор педагогических наук, профессор;

М.И. Дворяков, заведующий кафедрой велосипедного, конькобежного и конного спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 09.12.2024 № 6);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.01.2025 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.02.2025 № 6)

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	9
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	13
Раздел I. Основы теории и методики избранного вида спорта	13
Содержательный модуль 1 (СМ-1). Основы теории и методики баскетбола	13
М-1. Общие основы теории и методики баскетбола	13
Тема 1. Баскетбол в системе физического воспитания	13
Тема 2. История развития баскетбола	13
Тема 3. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу	13
Тема 4. Правила игры и методика судейства в баскетболе	13
М-2. Принципы, средства и методы физического воспитания в баскетболе	14
Тема 5. Принципы физического воспитания в баскетболе	14
Тема 6. Средства физического воспитания в баскетболе	14
Тема 7. Методы физического воспитания в баскетболе	14
М-3. Методика обучения двигательным действиям в баскетболе	15
Тема 8. Общая характеристика методики обучения двигательным действиям в баскетболе	15
Тема 9. Организация процесса обучения в баскетболе	16
Содержательный модуль 2 (СМ-2). Развитие физических и психических качеств баскетболистов	16
М-4. Методика развития физических и психических качеств баскетболистов	16
Тема 10. Силовые способности и методика их направленного развития в баскетболе	16
Тема 11. Скоростные способности и методика их направленного развития в баскетболе	17
Тема 12. Координационные способности и методика их направленного развития в баскетболе	17
Тема 13. Гибкость и методика ее направленного развития в баскетболе	18
Тема 14. Выносливость и методика ее направленного развития в баскетболе	18
Тема 15. Требования к личности баскетболиста	19
Содержательный модуль 3 (СМ-3). Обучение технике игры в баскетбол	19
М-5. Теоретико-методические основы обучения технике игры в баскетбол	19
Тема 16. Средства и методы обучения технике игры в баскетбол	19
Тема 17. Классификация техники баскетбола	20
Тема 18. Последовательность обучения технике игры в баскетбол. Технология обучения	20

М-6. Методика обучения технике нападения в баскетболе	22
Тема 19. Техника стойки и перемещений в нападении в баскетболе.	
Методика обучения	22
Тема 20. Техника ловли и передач мяча на месте	
и в движении в баскетболе. Методика обучения	22
Тема 21. Техника ведения мяча в баскетболе. Методика обучения.....	22
Тема 22. Техника бросков мяча в баскетболе. Методика обучения.....	22
М-7. Методика обучения технике защиты в баскетболе	23
Тема 23. Техника стойки и перемещений в защите в баскетболе.	
Методика обучения	23
Тема 24. Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе.	
Методика обучения	23
Содержательный модуль 4 (СМ-4). Обучение тактике	
игры в баскетбол.....	24
М-8. Закономерности обучения тактике игры в баскетбол	24
Тема 25. Основы тактики игры в баскетбол	24
Тема 26. Классификация тактики баскетбола. Технология обучения	
тактическим действиям	24
М-9. Методика обучения тактике нападения в баскетболе	26
Тема 27. Тактика индивидуальных действий в нападении в баскетболе.	
Методика обучения	26
Тема 28. Тактика групповых действий в нападении в баскетболе.	
Методика обучения	26
Тема 29. Тактика командных действий в нападении в баскетболе.	
Методика обучения	27
М-10. Методика обучения тактике защиты в баскетболе.....	27
Тема 30. Тактика индивидуальных действий в защите в баскетболе.	
Методика обучения	27
Тема 31. Тактика групповых действий в защите в баскетболе.	
Методика обучения	27
Тема 32. Тактика командных действий в защите в баскетболе.	
Методика обучения	28
Содержательный модуль 5 (СМ-5). Система спортивных	
соревнований в баскетболе.....	28
М-11. Система спортивных соревнований в баскетболе	28
Тема 33. Классификация спортивных соревнований в баскетболе.....	28
Тема 34. Организация спортивных соревнований в баскетболе	28
Содержательный модуль 6 (СМ-6). Организация деятельности	
спортивно-оздоровительных лагерей.....	29
М-12. Организация деятельности спортивно-оздоровительных	
лагерей	29
Тема 35. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	29
Раздел II. Система подготовки в избранном виде спорта	30

Содержательный модуль 7 (СМ-7). Основы спортивной подготовки баскетболистов	30
М-13. Соревновательная деятельность в баскетболе	30
Тема 36. Стратегия и тактика в баскетболе	30
Тема 37. Управление соревновательной деятельностью в баскетболе	31
Тема 38. Тренировочные и соревновательные нагрузки в баскетболе.....	31
М-14. Цель, задачи, методы и принципы спортивной подготовки в баскетболе	32
Тема 39. Цель и задачи спортивной подготовки в баскетболе	32
Тема 40. Средства и методы спортивной подготовки в баскетболе	32
Тема 41. Принципы спортивной подготовки в баскетболе.....	33
Содержательный модуль 8 (СМ-8). Виды спортивной подготовки в баскетболе	33
М-15. Физическая подготовка баскетболистов	33
Тема 42. Цель, задачи, средства и методы физической подготовки в баскетболе	33
Тема 43. Содержание физической подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки.....	34
М-16. Техническая подготовка баскетболистов	34
Тема 44. Цель, задачи, средства и методы технической подготовки в баскетболе	34
Тема 45. Содержание технической подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки.....	35
М-17. Тактическая подготовка баскетболистов	35
Тема 46. Цель, задачи, средства и методы тактической подготовки в баскетболе.....	35
Тема 47. Содержание тактической подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки.....	36
М-18. Особенности теоретической, психологической и интегральной подготовки в баскетболе	36
Тема 48. Задачи и содержание теоретической подготовки в баскетболе.....	36
Тема 49. Цель, содержание, средства и методы психологической подготовки в баскетболе	37
Тема 50. Цель, содержание, средства и методы интегральной подготовки в баскетболе.....	38
Содержательный модуль 9 (СМ-9). Структура многолетнего процесса спортивной подготовки в баскетболе	39
М-19. Многолетняя спортивная подготовка в баскетболе	39
Тема 51. Концепция построения многолетней спортивной подготовки в баскетболе.....	39
Тема 52. Направленность и особенности содержания этапов многолетней спортивной подготовки в баскетболе.....	39
М-20. Макроструктура процесса спортивной подготовки в баскетболе	41

Тема 53. Макроструктура процесса спортивной подготовки в баскетболе, основные концепции ее периодизации.....	41
Тема 54. Особенности построения подготовительного, соревновательного и переходного периодов макроцикла в баскетболе	41
Тема 55. Перспективное планирование процесса спортивной подготовки в баскетболе	42
М-21. Микро- и мезоструктура процесса спортивной подготовки в баскетболе	43
Тема 56. Структура учебно-тренировочного занятия и особенности построения его частей в баскетболе	43
Тема 57. Типы и формы организации учебно-тренировочных занятий в баскетболе.....	44
Тема 58. Микроцикл как относительно законченная система учебно-тренировочных занятий в баскетболе	44
Тема 59. Мезоцикл как система микроциклов в баскетболе.....	45
Тема 60. Текущее и оперативное планирование процесса спортивной подготовки в баскетболе	46
Содержательный модуль 10 (СМ-10). Управление процессом спортивной подготовки в баскетболе.....	47
М-22. Спортивный отбор в системе спортивной подготовки в баскетболе	47
Тема 61. Теория и система спортивного отбора в баскетболе.....	47
Тема 62. Спортивный отбор в процессе многолетней спортивной подготовки в баскетболе	48
М-23. Управление и контроль в системе спортивной подготовки в баскетболе	49
Тема 63. Общие основы управления в баскетболе.....	49
Тема 64. Характеристика комплексного контроля в баскетболе.....	49
Тема 65. Виды контроля в системе спортивной подготовки в баскетболе.....	49
М-24. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки в баскетболе.....	50
Тема 66. Моделирование в системе спортивной подготовки в баскетболе	50
Тема 67. Прогнозирование в системе спортивной подготовки в баскетболе.....	51
Содержательный модуль 11 (СМ-11). Методика преподавания в системе спортивной подготовки в баскетболе.....	52
М-25. Методика преподавания в системе спортивной подготовки в баскетболе	52
Тема 68. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера в баскетболе	52
Тема 69. Управление подготовкой командных взаимодействий в учебно-тренировочных играх и на спортивных соревнованиях по баскетболу.....	52

Содержательный модуль 12 (СМ-12). Научно-методическое обеспечение в системе спортивной подготовки в баскетболе	53
М-26. Основы научно-исследовательской работы в системе спортивной подготовки в баскетболе	53
Тема 70. Основные направления научно-исследовательской работы в баскетболе	53
Тема 71. Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы в баскетболе	53
Содержательный модуль 13 (СМ-13). Материально-техническое обеспечение в системе спортивной подготовки в баскетболе	54
М-27. Материально-техническое обеспечение в системе спортивной подготовки в баскетболе.....	54
Тема 72. Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий баскетболом.....	54
Тема 73. Спортивный инвентарь и оборудование в системе спортивной подготовки баскетболистов.....	54
Тема 74. Обеспечение безопасности при эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений для занятий баскетболом.....	55
Тема 75. Организация спортивных соревнований по баскетболу на физкультурно-спортивных сооружениях.....	56
Содержательный модуль 14 (СМ-14). Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки в баскетболе.....	56
М-28. Травматизм в баскетболе	56
Тема 76. Медико-биологические основы юношеского спорта.....	56
Тема 77. Причины возникновения травм в процессе занятий баскетболом.....	57
Тема 78. Основные направления профилактики травматизма в баскетболе....	57
Тема 79. Общие основы построения разминки в баскетболе	58
М-29. Антидопинговая политика в современном спорте.....	59
Тема 80. Нарушения антидопинговых правил и их последствия.....	59
Тема 81. Профилактические антидопинговые мероприятия	59
Содержательный модуль 15 (СМ-15). Совершенствование спортивного мастерства в баскетболе.....	60
М-30. Совершенствование спортивного мастерства баскетболистов	60
Тема 82. Повышение уровня физической подготовленности баскетболистов	60
Тема 83. Повышение уровня технической подготовленности баскетболистов	60
Тема 84. Повышение уровня тактической подготовленности баскетболистов	61
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	62
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по баскетболу)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации содержательных модулей, модулей и тем).....	62

Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по баскетболу)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера содержательного модуля, модуля и темы)	67
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по баскетболу)»	72

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по баскетболу)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющих его специализированную компетенцию, необходимую для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности;
- оценка умения ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в баскетболе, иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- оценка умения ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях баскетбола, использовать при ответах междисциплинарные научные знания;
- оценка уровня информационной и коммуникативной культуры студента;
- оценка уровня готовности студента к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Студент должен:

знать:

- историю, современное состояние и тенденции развития баскетбола;
- основные понятия баскетбола;

- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления баскетболом;
- правила спортивных соревнований по баскетболу;
- основные положения системы подготовки спортсмена в баскетболе;
- технику и тактику баскетбола;
- методику физической, технической и тактической подготовки баскетболистов;
- специфику психологической, теоретической и интегральной подготовки в баскетболе;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора в баскетболе;
- систему контроля и спортивного отбора в баскетболе;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в баскетболе;
- особенности соревновательной деятельности в баскетболе;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки баскетболистов;

уметь:

- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
- организовать спортивные соревнования по баскетболу;
- судить спортивные соревнования по баскетболу;
- готовить судей по баскетболу;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику баскетбола;
- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и интегральную подготовку спортсменов в баскетболе;
- обучать технике и тактике баскетбола;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку спортсменов в баскетболе;
- регулировать психическое состояние спортсмена (команды) в баскетболе;
- планировать, проводить, контролировать и корректировать подготовку баскетболистов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор в баскетболе;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность спортсменов в баскетболе;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение в баскетболе;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм спортсменов в баскетболе;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

владеть:

- понятийным аппаратом баскетбола;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства в баскетболе;
- техникой баскетбола;
- тактикой баскетбола;
- методикой технической и тактической подготовки спортсменов в баскетболе;
- методиками направленного развития физических качеств спортсменов в баскетболе;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена в баскетболе;
- методикой спортивного отбора в баскетболе;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса спортсменов в баскетболе;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности спортсменов в баскетболе.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по баскетболу)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебным дисциплинам направления специальности со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена состоит из двух разделов и включает в себя следующие содержательные модули:

Раздел I. Основы теории и методики избранного вида спорта:

СМ-1. Основы теории и методики баскетбола.

СМ-2 Развитие физических и психических качеств баскетболистов.

СМ-3. Обучение технике игры в баскетбол.

СМ-4. Обучение тактике игры в баскетбол.

СМ-5. Система спортивных соревнований в баскетболе.

СМ-6. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Раздел II. Система подготовки в избранном виде спорта:

СМ-7. Основы спортивной подготовки баскетболистов.

СМ-8. Виды спортивной подготовки в баскетболе.

СМ-9. Структура многолетнего процесса спортивной подготовки в баскетболе.

СМ-10. Управление процессом спортивной подготовки в баскетболе.

СМ-11. Методика преподавания в системе спортивной подготовки в баскетболе.

СМ-12. Научно-методическое обеспечение в системе спортивной подготовки в баскетболе .

СМ-13. Материально-техническое обеспечение в системе спортивной подготовки в баскетболе.

СМ-14. Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки в баскетболе.

СМ-15. Совершенствование спортивного мастерства в баскетболе.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным модулям учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации модулей и тем);
- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера модуля и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 1 (СМ-1) ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БАСКЕТБОЛА

М-1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БАСКЕТБОЛА

Тема 1. Баскетбол в системе физического воспитания

Баскетбол как средство физического воспитания. Функции баскетбола: обеспечение разносторонней физической подготовленности человека; содействие его оздоровлению и рекреации; достижение высоких спортивных результатов.

Баскетбол массовый и «большой баскетбол» (баскетбол высших достижений).

Баскетбол в системе физического воспитания дошкольного, общеобразовательного среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Тема 2. История развития баскетбола

Возникновение игры и этапы ее развития. Баскетбол в России, СССР, БССР, суверенной Беларуси.

Участие и достижения советских и белорусских баскетболистов в международных соревнованиях (чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх).

Тема 3. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу

Характер деятельности баскетболистов, вероятность получения травм.

Причины возникновения травм, оказание первой помощи при несчастных случаях. Требования к организации и проведению занятий: размещение спортивного оборудования и инвентаря, окружающих предметов; требования к спортивному инвентарю, дополнительному оборудованию, организации проведения учебно-тренировочных занятий и подвижных игр.

Тема 4. Правила игры и методика судейства в баскетболе

Значение правил игры в баскетбол, их историческое развитие. Изменение правил игры как объективная необходимость, вызванная развитием игры.

Состав судейской бригады. Роль и обязанности судей. Анализ основных положений правил игры.

Методика судейства. Протокол спортивного соревнования.

Расположение судей на площадке, их взаимосвязь во время судейства. Техника определения ошибок. Жестикуляция. Методика взятия замен и минутных перерывов. Взаимодействие судей с секретарями.

М-2. ПРИНЦИПЫ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 5. Принципы физического воспитания в баскетболе

Принцип всестороннего гармонического развития личности баскетболиста как один из основополагающих принципов. Принцип оздоровительной направленности. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принципы непрерывности процесса спортивной подготовки баскетболистов и системного чередования в нем нагрузок. Принципы постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования динамики нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Принцип циклического построения системы учебно-тренировочных занятий. Принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса спортивной подготовки баскетболистов.

Тема 6. Средства физического воспитания в баскетболе

Средства физического воспитания в баскетболе. Специфические и неспецифические (общепедагогические). Содержание и форма физических упражнений. Свойства физических упражнений. Классификации физических упражнений.

Техника физических упражнений как наиболее рациональный способ выполнения двигательных действий для решения двигательной задачи. Основа, определяющее звено, детали техники.

Основные характеристики техники физических упражнений: пространственные (положение тела, траектория, направление и амплитуда движения), временные (длительность и темп движения), пространственно-временные (скорость и ускорение), динамические (внутренние и внешние силы) и ритмические характеристики физических упражнений.

Неспецифические средства физического воспитания в баскетболе. Средства словесного и наглядного воздействия. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства и условия физического воспитания в баскетболе.

Тема 7. Методы физического воспитания в баскетболе

Общая характеристика методов физического воспитания в баскетболе. Метод физического воспитания как способ использования физических упражнений. Специфические и неспецифические (общепедагогические) методы, используемые в процессе спортивной подготовки баскетболистов.

Специфические методы: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Использование метода строго регламентированного упражнения при обучении двигательным действиям, его разновидности (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный) и особенности применения.

Использование метода строго регламентированного упражнения при направленном развитии физических качеств баскетболистов. Нормирование нагрузки и отдыха. Классификация методов строго регламентированного упражнения в зависимости от характера и соотношения параметров нагрузки и отдыха: метод стандартного упражнения, метод вариативного (переменного) упражнения, метод непрерывного упражнения, метод интервального упражнения, методы комбинированного упражнения.

Круговая тренировка – комплексная организационно-методическая форма проведения учебно-тренировочного занятия.

Игровой метод в спортивной подготовке баскетболистов. Особенности, область применения, преимущества и недостатки игрового метода.

Соревновательный метод: особенности, область применения, преимущества и недостатки соревновательного метода.

Неспецифические (общепедагогические) методы физического воспитания в баскетболе. Особенности применения методов словесного, идеомоторного и психорегулирующего воздействия.

М-3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 8. Общая характеристика методики обучения двигательным действиям в баскетболе

Цель и задачи обучения двигательным действиям в баскетболе.

Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям. Уровни освоения движения: представление о движении, репродуктивный, трансформации, творческий. Отличительные черты (признаки) двигательного умения и двигательного навыка. Перенос двигательных навыков в процессе обучения, его значение при обучении, виды и разновидности.

Общая (типовая) структура процесса обучения двигательным действиям. Этапы обучения, логика их последовательности.

Этап начального разучивания двигательного действия. Общие задачи обучения на этапе. Создание общего представления о двигательном действии и установки на его освоение. Методы непосредственного (практического) разучивания: разучивание действия в целом или по частям; их особенности, условия и правила использования. Основные причины ошибок на этапе начального разучивания. Контроль освоения техники двигательного действия.

Этап углубленного разучивания двигательного действия. Общие и частные задачи обучения. Повторное упражнение – ведущий метод формирования двигательного навыка. Регламентация объема заданий на отдельном учебно-тренировочном занятии и в системе учебно-тренировочных занятий. Особенности использования методов словесного и наглядного воздействия. Контроль освоения техники двигательного действия.

Этап закрепления и совершенствования двигательного действия. Общие и частные задачи обучения. Методика обеспечения вариативности двигательного действия, его устойчивости к различным «сбивающим» факторам. Обеспечение устойчивости двигательного действия при значительных и предельных физических нагрузках. Регламентация объема заданий на отдельном учебно-тренировочном занятии и в системе учебно-тренировочных занятий. Контроль освоения техники двигательного действия.

Тема 9. Организация процесса обучения в баскетболе

Формы организации: групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная. Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный способы проведения учебно-тренировочных занятий. Требования к рациональной организации обучения.

Роль тренера в обучении и воспитании баскетболистов. Требования к обучаемым в процессе обучения. Обеспечение безопасности при обучении.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 2 (СМ-2) РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ

М-4. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Тема 10. Силовые способности и методика их направленного развития в баскетболе

Общая характеристика силовых способностей. Абсолютная сила и относительная сила. Факторы, обуславливающие их проявление (физиологические, биохимические и биомеханические). Основные разновидности силовых способностей баскетболистов: собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и силовая выносливость. Режимы работы мышц при выполнении силовых упражнений (преодолевающий, уступающий, изометрический). Контроль уровня развития силовых способностей баскетболистов (тестирование, динамометрия и др.).

Собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности и силовая выносливость баскетболистов и методика их направленного развития. Средства и методы развития. Возрастные периоды, благоприятные

для направленного развития собственно-силовых способностей баскетболистов. Контроль уровня развития собственно-силовых способностей баскетболистов.

Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии силовых способностей баскетболистов.

Тема 11. Скоростные способности и методика их направленного развития в баскетболе

Общая характеристика скоростных способностей. Основные разновидности скоростных способностей: элементарные (быстрота простой и сложных двигательных реакций, темп движений и скорость отдельных движений) и комплексные (способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости, умение быстро набирать скорость на старте, выполнять с высокой скоростью движения, продиктованные ходом соревновательной деятельности).

Быстрота простой двигательной реакции и методика ее направленного развития у баскетболистов. Латентное время простой и двигательной реакций. Средства и методы направленного развития быстроты простой двигательной реакции (сенсомоторный метод, метод аналитического подхода). Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития скоростных способностей баскетболистов.

Быстрота сложных двигательных реакций (реакция на движущийся объект, реакция выбора) и методика их направленного развития. Средства и методы развития быстроты сложных двигательных реакций баскетболистов.

Быстрота движений и методика ее направленного развития в баскетболе. Средства направленного развития быстроты движений. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии быстроты движений баскетболистов. Правила нормирования нагрузки и отдыха при повышении быстроты движений. Скоростной барьер и методические приемы борьбы с ним. Место скоростных упражнений в отдельном учебно-тренировочном занятии и системе учебно-тренировочных занятий.

Контроль уровня развития скоростных способностей баскетболистов.

Тема 12. Координационные способности и методика их направленного развития в баскетболе

Общая характеристика координационных способностей (способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений и др.). Факторы, обуславливающие уровень развития координационных способностей. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития координационных способностей баскетболистов.

Методика направленного развития координационных способностей. Особенности использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии координационных способностей баскетболистов. Нормирование нагрузки при направленном развитии координационных способностей баскетболистов. Методические приемы внесения вариативности в упражнения, направленные на развитие координационных способностей.

Методика направленного развития способности поддерживать динамическое и статическое равновесие, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.

Контроль уровня развития координационных способностей баскетболистов.

Тема 13. Гибкость и методика ее направленного развития в баскетболе

Общая характеристика гибкости. Основные разновидности гибкости: активная и пассивная; динамическая и статическая; общая и специальная.

Факторы, обуславливающие проявление гибкости (психологические, физиологические и биомеханические). Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития гибкости баскетболистов. Контроль уровня развития гибкости (тестирование, гониометрия и др.).

Методика направленного развития гибкости. Специфика постановки задач при направленном развитии гибкости (развивающий и поддерживающий режимы). Средства направленного развития гибкости баскетболистов. Особенности использования методов при направленном развитии гибкости баскетболистов. Дополнительные методы направленного развития гибкости (метод биомеханической стимуляции мышц, методы психорегулирующей тренировки и др.) Нормирование нагрузки при направленном развитии гибкости баскетболистов.

Контроль уровня развития гибкости баскетболистов.

Тема 14. Выносливость и методика ее направленного развития в баскетболе

Общая характеристика выносливости. Утомление и выносливость. Основные механизмы энергообеспечения мышечной работы. Различные классификации выносливости: общая и специальная; аэробная и анаэробная; силовая, скоростная, скоростно-силовая, координационная; динамическая и статическая. Контроль уровня развития выносливости (тестирование и лабораторные исследования).

Аэробная и анаэробная виды выносливости; методика направленного развития. Возрастные периоды, благоприятные для направленного развития выносливости баскетболистов. Средства и методы развития аэробной и анаэробной видов выносливости баскетболистов. Особенности

использования метода строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов при направленном развитии аэробной и анаэробной видов выносливости. Контроль уровня развития аэробной и анаэробной видов выносливости баскетболистов.

Основные компоненты нагрузки при направленном развитии выносливости в упражнениях, выполняемых в различных «зонах мощности» (нормирование нагрузки и отдыха).

Тема 15. Требования к личности баскетболиста

Психические качества баскетболистов. Ведущие ощущения и восприятия. Двигательные представления (идеомоторные): их качественные особенности, требования к точности и полноте в отношении амплитуды, формы, быстроты, резкости, величины затраченных усилий, общей длительности движений. Процессы мышления и их характер; качественные особенности мыслительных задач. Плотность мыслительных процессов в единицу времени (частота смены задач). Особенности наглядно-двигательного мышления. Эмоциональные процессы и состояния. Волевые процессы. Особенности процессов реагирования: простые и сложные. Процессы внимания и ориентировки: внешнее внимание (в отношении средовых объектов), внутреннее внимание

Требования к личности баскетболиста: типологические особенности нервной системы, способствующие успеху в баскетболе.

Вербально-логическое мышление, уровень интеллектуального развития, личностная тревожность, целеустремленность, решительность, смелость, скорость переработки информации в зрительно-двигательной системе, эффективность и точность работы на внимание, физическая агрессивность.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 3 (СМ-3) ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

М-5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Тема 16. Средства и методы обучения технике игры в баскетбол

Определение понятия «техника» в баскетболе как средства ведения игры и как наиболее целесообразной структуры в организации движений.

Анализ техники как совокупности необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движений. Фазовая структура техники: подготовительная, основная, завершающая. Определяющее (ведущее) звено техники приема. Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль).

Критерии эффективности техники: количественные и качественные. Надежность техники как сочетание стабильности и вариативности.

Принципы обучения: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

Средства обучения: как общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия), так и специфические средства (физические упражнения). Основные и вспомогательные упражнения. Подводящие и имитационные упражнения, упражнения сопряженного характера.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Словесные методы: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Наглядные методы: показ упражнений или их элементов тренером или наиболее подготовленным баскетболистом; вспомогательные наглядные методы.

Практические методы: метод расчлененно-конструктивного упражнения, метод целостно-конструктивного упражнения, метод сопряженных воздействий, игровой и соревновательный методы.

Тема 17. Классификация техники баскетбола

Классификация техники игры. Понятия и принципы деления на «разделы», «группы», «приемы», «способы», «разновидности». Условия выполнения (рисунок 1).

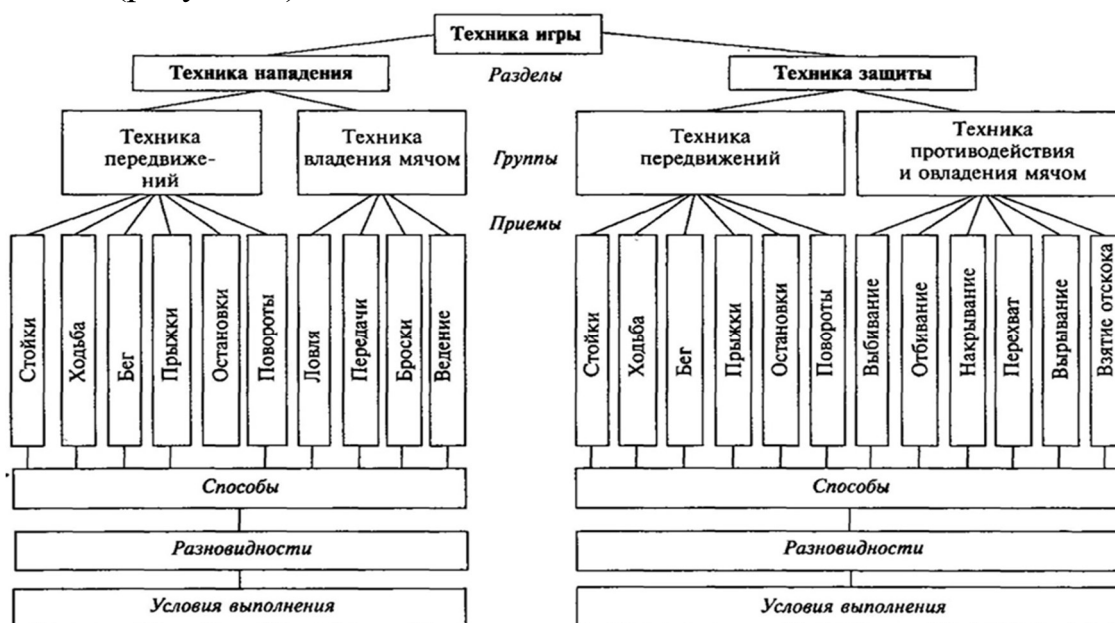


Рисунок 1 – Классификация техники игры в баскетбол

Тема 18. Последовательность обучения технике игры в баскетбол. Технология обучения

Последовательность обучения технике игры в баскетбол.

Технология обучения игровым приемам:

1. Ознакомление с приемом.

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: словесный, наглядный.

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация схем, кино-, фото- и видеоматериалов.

2. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: практический (метод целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного упражнения).

Средства обучения: подводящие упражнения, базирующиеся на последовательном пофазном воспроизведении исходного положения, основных звеньев и деталей техники приема, включая фиксацию «граничных поз» (расположения звеньев тела в момент смены подготовительной, основной и завершающей фаз движения); выполнение приема при искусственном ограничении степеней свободы и амплитуды движения.

3. Углубленное разучивание приема.

Задача: освоить детали техники выполнения приема.

Методы обучения: практический (метод целостно-конструктивного упражнения с избирательной отработкой деталей техники); игровой и соревновательный.

Средства обучения: целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости; упражнения в усложненных условиях (без зрительного контроля, с пространственно-временными ограничениями, в условиях условного противодействия); воспроизведение приема в сочетании с другими игровыми действиями; соревнования на быстроту и точность выполнения.

4. Целостное формирование двигательного навыка.

Задача: взаимосвязанно совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения: упражнения сопряженного характера; чередование упражнений, направленных на совершенствование техники и на развитие физических качеств; игровые задания комплексного характера; эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

5. Ситуационное изучение приема.

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения: практический (метод целостно-конструктивного упражнения); моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал); выполнение приема в

ситуациях безусловного (активного) противодействия; взаимодействие с партнером в условиях, моделирующих игровые.

6. Закрепление приема в игре.

Задача: развивать способность максимально воспроизводить двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

М-6. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 19. Техника стойки и перемещений в нападении в баскетболе. Методика обучения

Техника ходьбы; бега – прямолинейного, по дугам, с изменением направления (зигзагообразно, «змейкой», в обратном направлении, спиной вперед), с изменением скорости (со старта и во время движения). Методика обучения и совершенствования.

Техника прыжков: вверх – в сторону, вверх – назад, вверх – вперед; с места и после движения (толчком одной и толчком двумя ногами), с поворотами. Техника стойки баскетболиста в нападении. Техника остановок: «шагом» и «прыжком». Техника поворотов: вышагивания; поворотов на месте вперед и назад, после остановки «шагом» и «прыжком». Методика обучения и совершенствования.

Тема 20. Техника ловли и передач мяча на месте и в движении в баскетболе. Методика обучения

Техника ловли мяча: двумя руками и одной рукой – «высокого», «низкого», катящегося мяча, на уровне груди и с низкого отскока; ловля на месте и в движении. Методика обучения и совершенствования.

Техника передач мяча: двумя руками от груди, сверху, снизу; одной рукой – от плеча, сверху, «крюком», снизу, сбоку, под рукой, за спиной, из-за плеча. Техника передач мяча с места, с места после остановки, прыжка; передач в движении (после бега, ведения). Методика обучения и совершенствования.

Тема 21. Техника ведения мяча в баскетболе. Методика обучения

Техника ведения мяча: с обычным и низким отскоком; прямолинейного с изменением направления, по дугам, с изменением скорости и высоты отскока.

Техника переводов мяча – с руки на руку, за спиной, под ногой, при поворотах. Методика обучения и совершенствования.

Тема 22. Техника бросков мяча в баскетболе. Методика обучения

Техника бросков мяча одной рукой: с места (двумя руками от груди, двумя руками от головы, одной рукой от плеча, одной рукой от головы), в

движении (одной рукой сверху, одной рукой снизу, двумя руками снизу), в прыжке.

Броски от плеча, сверху, сверху в прыжке, «крюком», снизу. Техника добивания мяча, бросков сверху вниз. Методика обучения и совершенствования.

М-7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 23. Техника стойки и перемещений в защите в баскетболе. Методика обучения

Техника бега: спиной вперед, прямолинейного, с изменением скорости и направления. Техника прыжков. Техника остановок. Техника поворотов. Методика обучения и совершенствования.

Техника перемещений: стойки – с выставленной вперед ногой, со ступнями на одной линии; перемещений приставными шагами – в стороны, вперед, назад. Техника прямолинейных перемещений с изменением направления и скорости; рывков с места, выпадов, скачков. Методика обучения и совершенствования.

Тема 24. Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе. Методика обучения

Техника вырывания мяча: двумя руками у игрока, стоящего на месте и при одновременной ловле мяча. Техника выбивания мяча: из рук соперника при удерживании мяча, при ведении, при ловле. Техника перехвата мяча: при передаче с выходом сбоку и из-за спины; при ведении. Техника накрывания (при броске) мяча, находящегося у опекаемого нападающего; при подстраховке. Техника отбивания мяча: при броске в прыжке, при броске с места. Техника овладения мячом, отскочившим от щита или корзины: с места и с разбега; под своим и чужим щитом. Методика обучения и совершенствования.

Приемы противодействия и их особенности в зависимости от техники сочетаний, против которых они применяются. Сочетание техники приемов противодействия и овладения мячом в разных условиях перемещения: с места, в движении бегом, в прыжке, с поворотом и др.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 4 (СМ-4) ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

М-8. ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

Тема 25. Основы тактики игры в баскетбол

Основы спортивной тактики. Основные понятия: «стратегия», «тактика».

Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный соперник, собственные силы, соотношение сил.

Тактические задачи: общие и специальные.

Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность.

Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления в зависимости от конкретного противника и своих возможностей; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач (приемы психологического воздействия на соперника, маскировка возможных действий и др.)

Игроки передней линии – центровые и нападающие (форварды), Игроки задней линии – разыгрывающие (защитники). Дифференциации функций внутри традиционных игровых амплуа. Защитники: разыгрывающий (первый номер), т. е. главный диспетчер (плеймейкер) команды, и атакующий защитник (второй номер). Нападающие – легкий форвард (третий номер – игрок «периметра») и тяжелый форвард (четвертый номер). Универсальные центровые (пятые номера).

Тема 26. Классификация тактики баскетбола.

Технология обучения тактическим действиям

Классификация тактики (рисунки 2, 3). Тактика: индивидуальная, групповая, командная. Средства тактики, способы и формы ведения игры, комбинации.

Этапы обучения тактике игры в баскетбол.

Этап по развитию специфических качеств и способностей, которые составляют основу успешных тактических действий. Подготовительные упражнения с целью развития быстроты реакций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

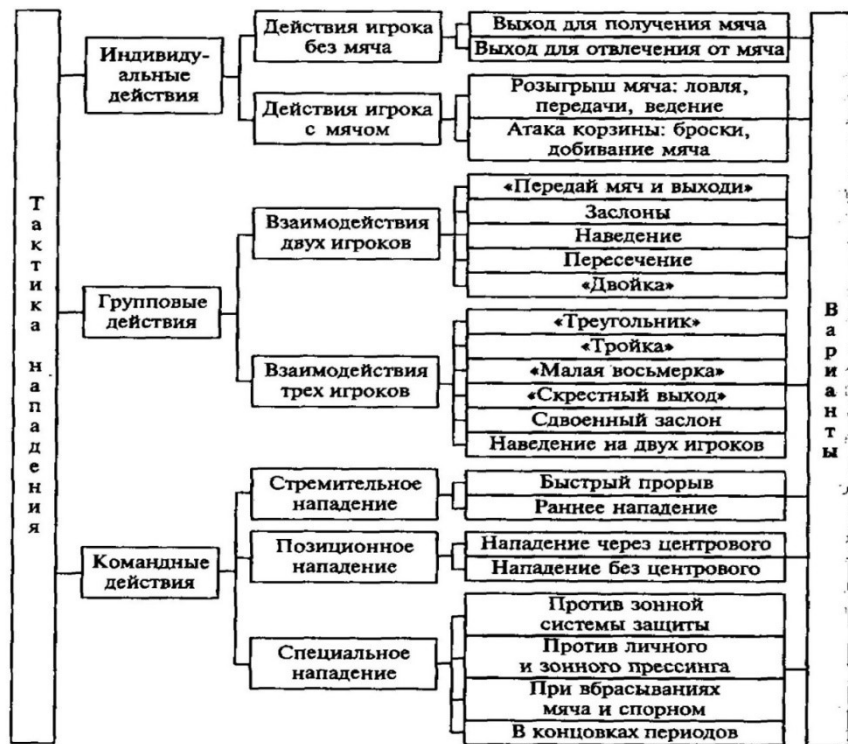


Рисунок 2 – Классификация тактики нападения игры в баскетбол

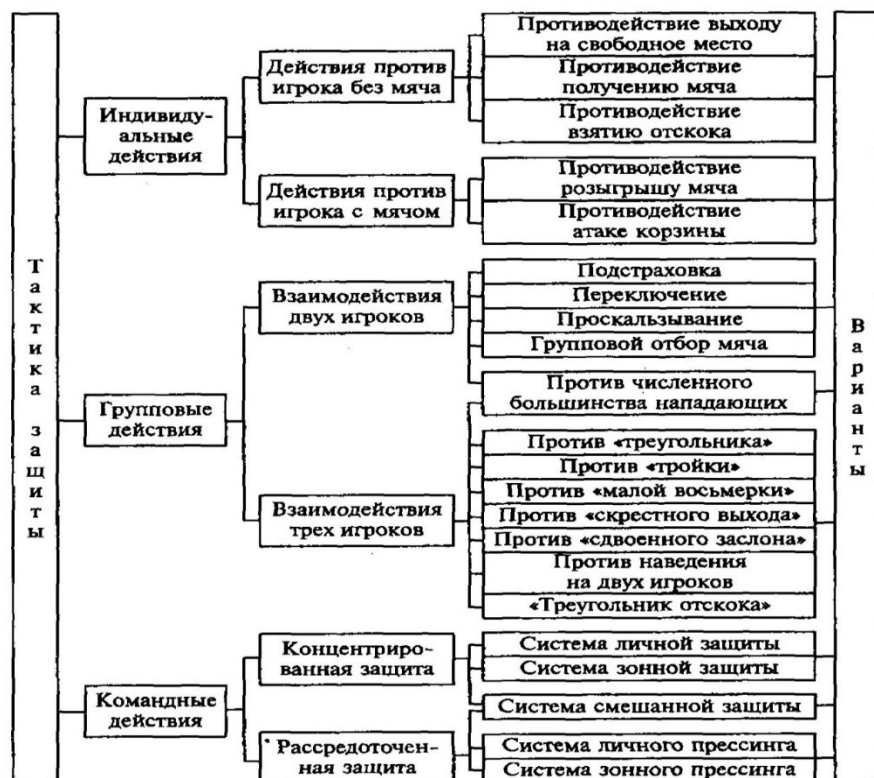


Рисунок 3 – Классификация тактики защиты игры в баскетбол

Этап совершенствования технических приемов. Целенаправленное формирование тактических умений (разучивание индивидуальных тактических действий).

Этап, направленный на усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков. Последовательность обучения:

- рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске взаимодействий нескольких игроков;
- разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедленном темпе;
- воспроизведение взаимодействия на контролируемой скорости и с ограниченной активностью соперника, задаваемой тренером;
- то же, но с активным противодействием в игровых условиях на ограниченном участке площадки;
- выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебно-тренировочной игре без каких-либо ограничений активности игроков.

Этап освоения взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на площадке (последовательность обучения аналогична предыдущему). Плановые ограничения при обучении: регламентирование участков площадки, жесткое лимитирование количества повторений определенных приемов и их сочетаний в одной игровой фазе; временный запрет на некоторые действия; уменьшение или увеличение времени владения мячом.

Этап комплексного совершенствования изученных тактических действий. Многократное воспроизведение в различной последовательности и в разных сочетаниях в игровых условиях.

М-9. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 27. Тактика индивидуальных действий в нападении в баскетболе. Методика обучения

Индивидуальные тактические действия игрока без мяча: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча; применение финтов при перемещении – «на изменение направления», «на поворот», «на рывок», «на остановку». Методика обучения и совершенствования.

Индивидуальные тактические действия игрока с мячом: розыгрыш мяча и атака корзины (рациональное применение ловли, передач, ведения и бросков; применение финтов «на передачу», «на ведение», «на бросок» и их сочетание; характер индивидуальных действий в зависимости от места игрока на площадке и взаиморасположения партнеров и противников). Методика обучения и совершенствования.

Тема 28. Тактика групповых действий в нападении в баскетболе. Методика обучения

Групповые взаимодействия двух игроков: «передай мяч и выходи» (при численном меньшинстве противника и при численном равенстве; при начале

атаки, ее развитии и завершении); заслоны – боковой и задний, передний, перпендикулярный и «слепой», «экран»; наведение; пересечение. Методика обучения и совершенствования.

Групповые взаимодействия трех игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон», «наведение на двух». Методика обучения и совершенствования.

Тема 29. Тактика командных действий в нападении в баскетболе. Методика обучения

Стремительное нападение: «быстрый прорыв» (игроками передней линии при численном превосходстве и равенстве с противником). Эшелонированный прорыв. Использование коридоров продольно площадке при начале, развитии и завершении атаки. Способы начала, развития и завершения атаки. Методика обучения и совершенствования.

Позиционное нападение: система нападения «через центрального игрока» (с одним и двумя центровыми). Нападение из расстановки 3:2, 2:3.

Методика обучения нападению: фазовость нападения, характеристика фаз, средства осуществления задач по фазам. Подбор упражнений для обучения.

М-10. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 30. Тактика индивидуальных действий в защите в баскетболе. Методика обучения

Индивидуальные тактические действия: опека игрока без мяча и с мячом. Опека игрока, стоящего на месте и перемещающегося в различных частях площадки. «Противодействие розыгрышу мяча», «противодействие атаке корзины». Методика обучения и совершенствования.

Рациональное применение приемов техники защиты: выбивания, вырывания, отбивания, накрывания, борьбы за отскочивший мяч.

Тема 31. Тактика групповых действий в защите в баскетболе. Методика обучения

Групповые тактические взаимодействия: подстраховка при противодействии бросающему игроку, проходящему и центральному. Переключение при боковом и заднем заслонах, при наведении, пересечении, «скрестном выходе». Проскальзывание и отступление при опеке игрока без мяча и с мячом в различных частях площадки. Проскальзывание при заслонах. Групповой отбор мяча путем одновременного нападения на игрока и путем ступенчатого нападения на игрока с мячом. Методика обучения и совершенствования.

Тактические взаимодействия двух и трех игроков при численном превосходстве противника: правильная ориентация на площадке, атака игрока с мячом в наиболее опасной (в данный момент) части площадки.

Групповая борьба за мяч, отскочивший от щита или корзины под своим и чужим щитом. Методика обучения и совершенствования.

Тема 32. Тактика командных действий в защите в баскетболе. Методика обучения

Командные тактические действия: концентрированная защита (система личной и зонной защиты, их основные варианты). Рассредоточенная система защиты: системы личного и зонного прессинга. Смешанная система защиты. Методика обучения и совершенствования.

Последовательность в изучении индивидуальных действий в защите. Принципы разучивания взаимодействий двух и трех игроков, подбор упражнений, организация и методика их проведения. Последовательность в изучении командных взаимодействий в защите. Организация и методика обучения.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 5 (СМ-5) СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

М-11. СИСТЕМА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 33. Классификация спортивных соревнований в баскетболе

Значение спортивных соревнований. Место спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе.

Виды спортивных соревнований (по их значению): главные (абсолютное и относительное первенство), вспомогательные (отборочные, контрольные встречи, классификационные), агитационно-пропагандистские (товарищеские, показательные).

Виды спортивных соревнований по их месту в учебно-тренировочном процессе: основные, вспомогательные, контрольные, подводящие.

Тема 34. Организация спортивных соревнований в баскетболе

Воспитательное и образовательное значение спортивных соревнований. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора спортивных соревнований. Деятельность комитетов и общественных организаций в подготовке и проведении спортивных соревнований. Особенности проведения международных спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях. Порядок открытия, проведения и закрытия спортивных соревнований. Информация для зрителей и участников.

Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Спортивные соревнования по турам, турниры. Составление календаря игр: упрощенная таблица, усовершенствованная таблица. Оценка учета результатов. Таблица результатов спортивных соревнований.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 6 (СМ-6) ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

М-12. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

Тема 35. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Положение о воспитательно-оздоровительном учреждении образования. Положение о спортивно-оздоровительном лагере. Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Положение о педагогическом совете спортивно-оздоровительного лагеря. Инструкции по правилам пожарной безопасности, по мерам обеспечения выполнения санитарно-гигиенических требований, по организации купания занимающихся.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Организация питания в условиях спортивно-оздоровительных лагерей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др. Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы

сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

РАЗДЕЛ II. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 7 (СМ-7) ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

М-13. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 36. Стратегия и тактика в баскетболе

Основы спортивной стратегии. Основные понятия: «стратегия», «тактика». Стратегия подготовки к определенному спортивному соревнованию. Средства тактики, способы и формы ведения игры, комбинации.

Объекты анализа для оптимизации решений и их осуществления: обстановка, конкретный соперник, собственные силы, соотношение сил.

Тактические задачи: общие и специальные.

Принципы тактики: гибкость, надежность, гармоничность, активность.

Элементы тактики: тактический план и способы его осуществления в зависимости от конкретного противника и своих возможностей; изменение тактики; конкретные способы решения возникающих задач (приемы психологического воздействия на соперника, маскировка возможных действий и др.)

Факторы, определяющие структуру спортивной деятельности. Цель, средства и результат соревновательной деятельности. Компоненты обеспечения и реализации соревновательной деятельности.

Особенности соревновательной деятельности, вытекающие из функциональной структуры деятельности спортсменов (рисунок 4), определяющие ее специфику. Ошибки соревновательной деятельности.

Оценка соревновательной деятельности спортсменов. Модельные характеристики технико-тактических действий игроков.

Тема 37. Управление соревновательной деятельностью в баскетболе

Понятия «управление» и «технология управления»; их характеристика. Контроль как необходимая функция управления соревновательной деятельностью. Особенности управления и технологии управления в игровой и соревновательной деятельности.

Современные подходы регистрации и анализа соревновательной деятельности спортсменов. Применение интегральных индексов (рейтингов эффективности) для оценки эффективности соревновательной деятельности спортсменов. Экспертное оценивание эффективности соревновательной деятельности. Управление технико-тактическим мастерством спортсменов с учетом игрового амплуа.

Тема 38. Тренировочные и соревновательные нагрузки в баскетболе

Тренировочная нагрузка и ее компоненты. Основные компоненты нагрузки (характер работы, интенсивность, количество повторений, продолжительность, характер и продолжительность интервалов отдыха).

Динамика средств и методов учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Коррекция тренировочных нагрузок на учебно-тренировочных занятиях. Регистрация параметров учебно-тренировочного процесса: средств подготовки – общей физической подготовки, специальной физической подготовки, специальной подготовки и соревновательной подготовки; времени – объема тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивности тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Утомление в зависимости от условий мышечной деятельности и индивидуальных особенностей организма спортсменов. Динамика работоспособности при напряженной мышечной деятельности (состояние предрабочего возбуждения, процессы вработывания, скрытого и явного утомления). Диагностика утомления (субъективные и объективные признаки). Динамика восстановительных процессов.

Причины утомления: локализация утомления (выделение той ведущей системы (или систем), функциональные изменения в которой и определяют наступление утомления); механизмы утомления (конкретные изменения в деятельности ведущих функциональных систем, которые обуславливают развитие утомления).

Утомление и восстановление в зависимости от тренированности и квалификации баскетболистов.

М-14. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 39. Цель и задачи спортивной подготовки в баскетболе

Главные задачи учебно-тренировочного процесса (всестороннее физическое развитие, улучшение здоровья, спортивное совершенствование).

Научные основы спортивной подготовки. Привлечение к научно-исследовательской работе тренеров и спортсменов как одно из условий создания передовой методики спортивной подготовки спортсменов.

Основные виды спортивной подготовки спортсмена: теоретическая, психологическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Взаимосвязь видов подготовки и их взаимообусловленность.

Тема 40. Средства и методы спортивной подготовки в баскетболе

Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной подготовки. Классификация физических упражнений.

Соревновательные упражнения. Тренировочные формы соревновательных упражнений.

Общеподготовительные упражнения как средство общей физической подготовки спортсмена. Основные требования к подбору общеподготовительных упражнений. Дополнительные факторы, средства восстановления, тренажерные устройства и специальное оборудование.

Специально-подготовительные упражнения. Классификация специально-подготовительных упражнений в зависимости от преимущественной их направленности (подводящие, развивающие). Имитационные упражнения в числе специально-подготовительных упражнений.

Понятие «метод» в контексте спортивной подготовки. Группы методов. Общепедагогические (словесные и наглядные) методы. Практические (метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный) методы.

Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники (целостно-конструктивный и расчлененно-конструктивный).

Методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств (непрерывный и интервальный). Равномерный (стандартный) и переменный (вариативный) режимы использования упражнений. Постоянная и варьирующая интенсивность работы. Использование кругового метода в режимах непрерывной и интервальной работы.

Особенности использования игрового и соревновательного методов в спортивной подготовке спортсменов.

Тема 41. Принципы спортивной подготовки в баскетболе

Принципы как отправные положения деятельности тренера. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.

Единство общей и специальной подготовки. Взаимная зависимость содержания общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Основные положения реализации принципа непрерывности. Ближний, следовой и кумулятивный тренировочный эффекты.

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Понятие «максимальная нагрузка». Постепенность и «перерывы постепенности» тренировочной нагрузки.

Волнообразность динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок. Различные варианты волнообразности. Причины волнообразных колебаний нагрузки. Правила динамики объема и интенсивности нагрузок в спортивной подготовке спортсменов.

Цикличность учебно-тренировочного процесса. Основы практической реализации принципа цикличности.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры спортивной подготовки спортсмена. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 8 (СМ-8) ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

М-15. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Тема 42. Цель, задачи, средства и методы физической подготовки в баскетболе

Цель и задачи физической подготовки спортсменов. Общая и специальная физическая подготовка.

Организация и проведение занятий по общей физической подготовке, направленных на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Закономерности переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные двигательные действия.

Организация и проведение занятий по специальной физической подготовке. Соотношение общей и специальной физической подготовки и его изменение в процессе многолетних занятий баскетболом.

Средства и методы физической подготовки спортсменов различного возраста и квалификации: тренировочные и соревновательные упражнения, использование дополнительных факторов повышения спортивной работоспособности и оптимизации восстановительных процессов

спортивной тренировки в условиях среднегорья (витаминация, массаж, гидропроцедуры и т. д.).

Контрольные упражнения и нормативы физической подготовленности различного контингента баскетболистов. Методика и организация их проведения.

Тема 43. Содержание физической подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки

Содержание и распределение средств и методов физической подготовки в различные периоды спортивной подготовки.

Особенности физической подготовки спортсменов в различные возрастные периоды (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). Методы физической подготовки детей, подростков и юношей (девушек). Содержание контрольных упражнений и нормативов по физической подготовке. Методика регистрации результатов.

Содержание физической подготовки на начальном и учебно-тренировочном этапах спортивной подготовки спортсменов. Задачи, содержание, методы физической подготовки.

Задачи, содержание и методы физической подготовки на этапе спортивного совершенствования.

Задачи, содержание и методы физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

М-16. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Тема 44. Цель, задачи, средства и методы технической подготовки в баскетболе

Цель, задачи технической подготовки.

Значение технической подготовленности для повышения уровня спортивного мастерства спортсменов. Содержание технической подготовки. Зависимость уровня технической подготовленности от уровня развития физических качеств спортсмена.

Принципы управления процессом совершенствования технического мастерства: принцип регулируемого воздействия (между средствами и методами, отдельными физическими качествами, отдельными навыками и другими составляющими процесса); принцип соответствия (цели и средств, методов, нагрузок); пропорциональности развития физических качеств, общей и специальной подготовки, условий спортивной тренировки и спортивных соревнований и пр., принцип компенсации (одних качеств другими, качеств навыками и др.); принцип ведущих факторов и ритма; принцип сопряженного воздействия.

Контрольные упражнения и нормативы технической подготовленности различного контингента баскетболистов. Методика и организация их проведения.

Тема 45. Содержание технической подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки

Особенности технической подготовки в различные периоды спортивной подготовки. Задачи, средства и методы технической подготовки.

Содержание технической подготовки на различных этапах спортивной подготовки баскетболистов: начальном, учебно-тренировочном, этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Различные аспекты постановки педагогических задач на фоне комплексных упражнений. Методы модификации упражнений в соответствии с задачами технической подготовки.

Совершенствование техники изученных приемов. Расширение круга приемов за счет различных сочетаний, улучшение отдельных сторон техники. Выполнение приемов техники в зависимости от конкретной постановки задач. Индивидуализация спортивной техники.

М-17. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Тема 46. Цель, задачи, средства и методы тактической подготовки в баскетболе

Цели, задачи и содержание тактической подготовки.

Зависимость тактической подготовки от уровня физической и технической подготовленности спортсменов. Решающее значение тактики при относительном равенстве подготовленности соперника.

Методика конструирования тактических взаимодействий в соответствии с конкретными задачами и создавшейся обстановкой. Разбор возможных вариантов групповой тактики в рамках избранной системы с учетом конкретного соперника, индивидуальных особенностей соперника и своих возможностей. Индивидуальные задания игрокам. Компенсация ошибки одного из участников группового взаимодействия.

Разбор вариантов командных тактических действий в защите и нападении. Положительные и уязвимые места каждой системы, каждого варианта тактических взаимодействий. Возможные пути перестройки тактики по ходу действия. Роль, обязанности и возможные варианты действий в пределах избранной системы нападения или защиты и решение поставленных тренером задач.

Зонный и личный прессинг, современные их варианты. Ведение борьбы против данных вариантов защиты.

Способы организации действий против определенных систем защиты. Приемы модернизации упражнений как частей игрового процесса в соответствии с избранной тактикой против конкретного соперника.

Методы оценки регистрации тактических действий.

Тема 47. Содержание тактической подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки

Особенности тактической подготовки в различные периоды спортивной подготовки. Пути и условия увеличения надежности выполнения тактических действий.

Задачи, содержание и методы тактической подготовки на начальном и учебно-тренировочном этапах, этапе спортивного совершенствования, этапе высшего спортивного мастерства.

Методы и организация проведения упражнений в зависимости от квалификации спортсменов. Модернизация упражнений в соответствии с конкретными педагогическими задачами. Методика совершенствования индивидуальных и групповых взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры в защите и в нападении.

М-18. ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 48. Задачи и содержание теоретической подготовки в баскетболе

Теоретическая подготовка и интеллектуальное образование спортсменов.

Основные аспекты теоретической подготовки баскетболистов: интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей.

Комплекс знаний, составляющий содержание интеллектуального образования баскетболиста: 1) знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, 2) знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена; 3) спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике и тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, внутренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.

Ведение дневника спортивной тренировки. Привлечение спортсмена к творческому процессу планирования и реализации тренировочных планов.

Связь теоретической подготовки с физической, технической, тактической, интегральной и психологической видами подготовки как элемент практических знаний.

Тема 49. Цель, содержание, средства и методы психологической подготовки в баскетболе

Цели и задачи психологической подготовки (рисунок 4).

Общая психологическая подготовка: формирование мотивации спортсмена; формирование личностных качеств: коллективизма, дисциплинированности, организованности и др.; умственное воспитание; совершенствование волевых качеств; овладение приемами саморегуляции психического состояния.

Специальная психологическая подготовка и ее роль в формировании психологической готовности к участию в соревновательной деятельности, включая подготовку к непосредственному выполнению соревновательного действия; управлении психическим состоянием спортсмена в процессе подготовки и участия в спортивных соревнованиях.

Мотивация спортивной деятельности спортсмена и спортивно-эстетического воспитания, решающая роль при этом социальных начал. Спортивно-эстетическое воспитание – один из аспектов нравственного воспитания.

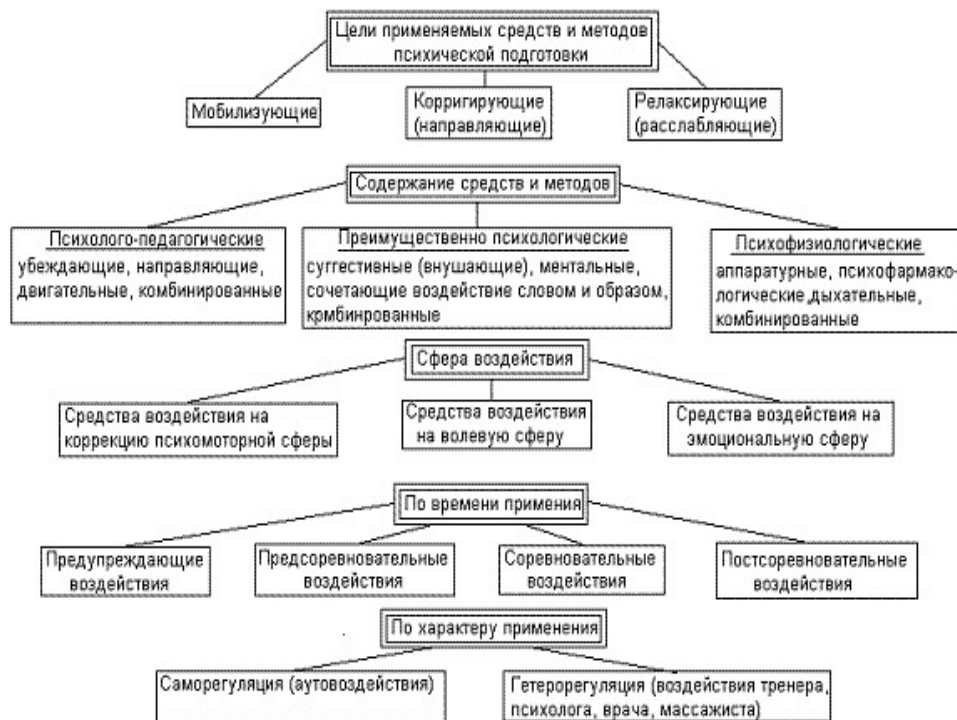


Рисунок 4 – Цель, средства и методы психологической подготовки

Специальная психологическая подготовка спортсменов; оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью; условия естественной среды; гигиенические и другие средовые факторы, содействующие оптимизации психического состояния; спортивная форма; особенности мобилизационной готовности к спортивным соревнованиям в баскетболе.

Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсмена, способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, способствующие достижению необходимого психического состояния, идеомоторные упражнения, предшествующие самим действиям, «самоприказы» и другие приемы самопобуждения; специфические методы и приемы психорегулирующей тренировки, рассчитанной на достижение глубокой релаксации (расслабление, успокоение) и на психическую мобилизацию.

Формы и методы идеологического воспитания – составная часть учебно-тренировочного процесса.

Тема 50. Цель, содержание, средства и методы интегральной подготовки в баскетболе

Обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех видов подготовки, определяющее успех соревновательной деятельности как цель интегральной подготовки.

Задачи интегральной подготовки баскетболистов: повышение уровня развития физических качеств, обуславливающих эффективность двигательных действий; осуществление связей между видами подготовки – физической и технической: тактической, морально-волевой, психологической, теоретической в единстве игровых действий; реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры и технических приемов через тактические действия.

Средства интегральной подготовки баскетболистов: выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях; сочетание подготовительных и подводящих упражнений с отдельными техническими приемами; выполнение изученных технических приемов и тактических действий (индивидуальных, групповых, командных защиты и нападения в различных сочетаниях с разным уровнем интенсивности) с сопротивлением и без него, с целью развития специальных физических качеств в рамках структуры приемов техники; игры, подводящие к баскетболу (по упрощенным правилам); эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.

Примеры анализа и синтеза игровой деятельности спортсменов. Перевод игровых эпизодов в упражнения. Основные педагогические требования к переводу специальных упражнений в игровую форму.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 9 (СМ-9) СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕГО ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

М-19. МНОГОЛЕТНЯЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 51. Концепция построения многолетней спортивной подготовки в баскетболе

Составляющие процесса спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

Структура спортивной подготовки: 1) порядок взаимосвязи элементов содержания подготовки (средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки); 2) необходимое соотношение параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); 3) определенная последовательность различных компонентов (звеньев) тренировочного процесса (тренировочных заданий, отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Микроструктура – структура отдельного тренировочного задания, структура тренировочного занятия и его частей, структура отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

Мезоструктура – структура этапов спортивной тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

Макроструктура – структура больших тренировочных циклов типа 3–4 месячных, полугодичных, годичных и многолетних.

Тема 52. Направленность и особенности содержания этапов многолетней спортивной подготовки в баскетболе

Этапы, определяющие направленность учебно-тренировочной работы в процессе спортивной подготовки спортсменов: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования, этап высшего спортивного мастерства.

Цель, задачи и содержание спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки спортсменов.

Этап начальной подготовки: формирование интереса к целенаправленным занятиям баскетболом; укрепление здоровья и разносторонняя физическая подготовка занимающихся, в процессе которой основное внимание уделяется развитию гибкости, скоростных и координационных способностей, прежде всего, средствами гимнастики,

спортивных и подвижных игр, легкой атлетики и др.; овладение широким кругом двигательных умений и навыков; обучение основам техники баскетбола (ведение мяча, передачи мяча, ловля, броски и др.); воспитание трудолюбия, культуры поведения; развитие психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, внимания, воли и др.); привитие элементарных навыков гигиены; ознакомление с основами правил игры в баскетбол.

Учебно-тенировочный этап: выявление и отбор перспективных занимающихся в соответствии с требованиями вида спорта; всесторонняя физическая подготовка с акцентом на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости; развитие двигательных качеств на базе повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности; формирование двигательных навыков при освоении основных приемов техники баскетбола; освоение и совершенствование основ индивидуальной и групповой тактики, ознакомление и освоение основ командной тактики; развитие и формирование волевых качеств (целеустремленности, самостоятельности, уверенности, инициативности и др.); совершенствование освоенных технико-тактических навыков в соревновательной деятельности; овладение знаниями по теории и методике баскетбола, правилам игры в баскетбол; прохождение судейской практики, оказание помощи в судействе игр по баскетболу; выполнение спортивного разряда по баскетболу в соответствии с нормативными документами.

Этап спортивного совершенствования: выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения на основании положительной динамики роста спортивных результатов и в соответствии со следующими приоритетами: 1) тестирование технической подготовленности, 2) тестирование физической подготовленности, 3) экспертная оценка участия в контрольных матчах; дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, совершенствование основных физических и психических качеств; развитие общей, скоростной, скоростно-силовой и специальной выносливости, координационных способностей; расширение арсенала технической и тактической подготовленности и дальнейшее совершенствование ранее освоенных приемов; обучение командной тактике игры в нападении и защите; развитие и формирование волевых качеств (выдержки и самообладания), игрового внимания и мышления; приобретение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам игры; участие в обслуживании игр по баскетболу команд младшей возрастной категории (судейство соревнований); выполнение спортивного разряда по баскетболу в соответствии с нормативными документами (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2 «О порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся, учащихся»); подготовка игроков для клубных и сборных команд по баскетболу.

Этап высшего спортивного мастерства: выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения и в соответствии с приоритетами, предложенными для СПС; дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности; выполнение технических приемов в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности; закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения; овладение знаниями и умениями в части поддержания своей спортивной формы в годичном цикле при подготовке к ответственным спортивным соревнованиям; игрового мышления; младше 20 лет: выполнение I спортивного разряда и старше 20 лет «Кандидат в мастера спорта»; совершенствование знаний правил баскетбола; участие в обслуживании баскетбольных матчей учебных групп этапа СПС и младше (судейство спортивных соревнований); подготовка в составах клубных и сборных команд по баскетболу.

М-20. МАКРОСТРУКТУРА ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 53. Макроструктура процесса спортивной подготовки в баскетболе, основные концепции ее периодизации

Макроструктура – структура годичных циклов, макроциклов, периодов и этапов, их образующих.

Годичные циклы спортивной подготовки, состоящие из одного или нескольких макроциклов, в структуре которых подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Этапы подготовительного периода: общеподготовительный (базовой подготовки), специально-подготовительный и предсоревновательный.

Этапы соревновательного периода: специальной подготовки и ранних спортивных соревнований, непосредственной подготовки и участие в главных спортивных соревнованиях

Переходный период, особенности его содержания.

Управление процессом становления спортивного мастерства с учетом особенностей календаря спортивных соревнований.

Тема 54. Особенности построения подготовительного, соревновательного и переходного периодов макроцикла в баскетболе

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки): общеподготовительный этап; специально-подготовительный и предсоревновательный этапы. Длительность этапа (8–10 недель, 2–3 мезоцикла): первый мезоцикл (длительность 2–3 микроцикла) – втягивающий, второй мезоцикл (длительность 3–6 недельных микроциклов) – базовый.

Основные задачи соревновательного периода: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких

спортивных результатов в спортивных соревнованиях. Содержание этапов соревновательного периода: этапа ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; этапа непосредственной подготовки к главному старту). Обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психологической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Переходный период – период активного отдыха, период лечения и оздоровления, период научных обследований. Основные задачи периода: обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок макроцикла и поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Длительность переходного периода (от 2 до 3–4 недель). Снижение суммарного объема двигательной деятельности. Разнообразие средств активного отдыха и общеподготовительных упражнений, средств широкого воздействия, использование игрового метода.

Тема 55. Перспективное планирование процесса спортивной подготовки в баскетболе

План многолетней спортивной подготовки. Общая структура и продолжительность начальных этапов, факторы, определяющие эффективность многолетней подготовки; стратегия многолетней подготовки с преимущественным разделением отдельных сторон подготовленности спортсменов на каждом из этапов. Достижение запланированных спортивных результатов; важнейшие направления интенсификации учебно-тренировочного процесса.

Документы перспективного планирования: учебный план, учебная программа, многолетний план спортивной подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Учебный план: основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Разделы: теоретический и практический.

Учебная программа: объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися. Многолетняя спортивная подготовка спортсменов, их продолжительность, структура годичного цикла, структура и содержание учебно-тренировочного процесса по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов-учащихся, рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретические и практические занятия по всем разделам подготовки, мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсменов, методическое и медицинское

сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия и др.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный): различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа (для спортсменов младшего на 2–3 года, для квалифицированных спортсменов групповые и индивидуальные планы на 4–8 лет). Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды: 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды); 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам; 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов; 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла; 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году; 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам; 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки; 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки; 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации; 10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

М-21. МИКРО- И МЕЗОСТРУКТУРА ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 56. Структура учебно-тренировочного занятия и особенности построения его частей в баскетболе

Структурные части учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная, заключительная.

Содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Разминка: общая (способствующая активации деятельности важнейших функциональных систем) и специально-подготовительная (направленная на создание оптимального состояния центральных и периферических звеньев двигательного аппарата, которые определяют эффективность деятельности спортсмена в основной части учебно-тренировочного занятия).

Содержание основной части учебно-тренировочного занятия: развитие физических и психических качеств, многократное выполнение технико-тактических действий и соревновательных упражнений. Общеподготовительные, специальные и соревновательные упражнения.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия. Постепенный переход от интенсивных физических упражнений к состоянию покоя, отдыху. Упражнения, направленные на расслабление (бег трусцой, ходьба, дыхательные упражнения в воде, стретчинг, массаж).

Плотность учебно-тренировочного занятия – соотношение нагрузки и отдыха в учебно-тренировочном занятии.

Планы отдельных учебно-тренировочных занятий: распределение работы различного характера и направленности; величина тренировочной

нагрузки и ее направленность; состав средств и методов, их связь с решением поставленных задач; форма организации учебно-тренировочных занятий; технология использования средств оперативного контроля; применение тренажеров, средств восстановления и стимуляции работоспособности.

Тема 57. Типы и формы организации учебно-тренировочных занятий в баскетболе

Типы учебно-тренировочных занятий, их классификация.

По особенностям решаемых задач: учебные (предусматривающие усвоение нового материала); тренировочные (направленные на осуществление различных видов подготовки от технической до интегральной); учебно-тренировочные; восстановительные (характерные небольшим суммарным объемом работы, разнообразием и эмоциональностью, применением игрового метода); модельные (являющиеся формой интегральной подготовки спортсменов к основным спортивным соревнованиям); контрольные (предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса спортивной подготовки).

По педагогической направленности: основные (в которых выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа спортивной подготовки), дополнительные (решают отдельные частные задачи спортивной подготовки, создающие благоприятный фон для протекания адаптационных процессов).

По величине нагрузки: большой (предельной); значительной (околопредельной); средней; малой нагрузки.

По количеству решаемых задач или по признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в учебно-тренировочном занятии: избирательной (преимущественной) направленности (решение одной задачи); комплексной направленности (решение двух задач и более).

Формы организации учебно-тренировочных занятий: индивидуальные; групповые, фронтальные; свободные (предназначенные в первую очередь для спортсменов высокого класса); стационарные (упражнения на специально оборудованных станциях, приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, сопряженного развития двигательных качеств); круговая тренировка (последовательное выполнение спортсменами упражнений на различных станциях).

Тема 58. Микроцикл как относительно законченная система учебно-тренировочных занятий в баскетболе

Микроцикл – малый цикл спортивной тренировки с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий от трех до нескольких занятий.

Задачи микроцикла: управление процессами утомления и восстановления; обеспечение оптимального взаимодействия между

занятиями различной направленности; обеспечение традиционности распорядка жизнедеятельности.

Основные факторы, определяющие структуру микроцикла: решаемые задачи; индивидуальные адаптационные особенности спортсмена; уровень мастерства и тренированность спортсмена, возраст; взаимодействие процессов утомления и восстановления; чередование занятий различной направленности; общий режим жизни спортсмена; место микроцикла в общей системе построения тренировки (этап многолетней подготовки, период макроцикла).

Типы микроциклов, их классификация.

Втягивающие микроциклы – микроциклы с невысокой суммарной нагрузкой, направленные на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе (применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни).

Собственно тренировочные микроциклы (определяют основное содержание подготовительного периода) – микроциклы с большим суммарным объемом нагрузок (ординарные, ударные).

Контрольно-подготовительные микроциклы: специально подготовительные и модельные. Специально-подготовительные микроциклы, характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной и околосоревновательной интенсивностью. Модельные микроциклы как средство моделирования соревновательного регламента в процессе учебно-тренировочной деятельности.

Подводящие (предсоревновательные) микроциклы как средство полноценного восстановления и психической настройки (характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок).

Восстановительные микроциклы как средство завершения напряженных собственно тренировочных, контрольно-подготовительных микроциклов. Основная цель – обеспечение оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена.

Соревновательные микроциклы – микроциклы, имеющие основной режим, соответствующий программе спортивных соревнований. Структура и продолжительность микроцикла в зависимости от специфики спортивных соревнований, общим числом стартов и паузами между ними.

Тема 59. Мезоцикл как система микроциклов в баскетболе

Мезоцикл как средний тренировочный цикл продолжительностью от 3 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Внешние признаки мезоцикла: повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности; смена одной направленности микроциклов другими при смене мезоцикла; окончание мезоцикла восстановительным (разгрузочным) микроциклом, спортивными соревнованиями или контрольными стартами.

Учебно-тренировочный процесс как определенное количество типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Основная задача втягивающих мезоциклов – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Базовые мезоциклы как средство по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Применение в контрольно-подготовительных мезоциклах соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Высокая интенсивность тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы как средство становления спортивной формы, устранение отдельных недостатков, выявленных в ходе спортивной подготовки спортсмена, совершенствование его технических возможностей.

Учебно-тренировочный процесс в соревновательных мезоциклах, обеспечивающий поддержание на достигнутом уровне стабильных компонентов подготовленности, использование всего комплекса средств, обеспечивающих достижение состояния наивысшей готовности к предстоящему старту.

Восстановительный мезоцикл как основа переходного периода, организованный после серии спортивных соревнований. Средства физического и психического восстановления после нагрузки предшествующего мезоцикла.

Тема 60. Текущее и оперативное планирование процесса спортивной подготовки в баскетболе

Содержание планов текущего планирования: структура этапа, продолжительность и содержание его макроциклов; цели и задачи спортивной подготовки в виде показателей подготовленности, согласующихся с аналогичными данными многолетнего плана и путей их реализации; основные средства спортивной подготовки и мероприятий, проводимых в целях повышения ее эффективности.

Методические положения планирования: вариативность тренировочных нагрузок по всем компонентам: числу и темпу повторений, амплитуде и свободе движений, длительности и интенсивности выполнения упражнений, величине отягощений и сопротивлению, смене мест, продолжительности и числу учебно-тренировочных занятий.

Оперативное планирование – планирование отдельных мероприятий, направленных на разработку структуры соревновательной деятельности в

целях достижения ожидаемого результата в ближайших спортивных соревнованиях.

Планирование спортивной подготовки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное учебно-тренировочное занятие.

Документы текущего и оперативного планирования: годовой план (как часть перспективного), рабочий план, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным спортивным соревнованиям.

Годовой план: цель и задачи года, задачи по периодам тренировки, средства и методы подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рабочий план: конкретное содержание учебно-тренировочных занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (чаще – на месяц). Методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годичного цикла спортивной подготовки, теоретический и практический материал каждого учебно-тренировочного занятия.

Содержание плана-конспекта учебно-тренировочного занятия: задачи, содержание и средства в каждой части учебно-тренировочного занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания.

Содержание плана спортивной подготовки к отдельным спортивным соревнованиям (командный и индивидуальный): моделирование программы предстоящих спортивных соревнований (чередование нагрузок и отдыха), включение средств для достижения максимальной работоспособности (на данный период спортивной подготовки).

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 10 (СМ-10)

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

М-22. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 61. Теория и система спортивного отбора в баскетболе

Спортивный отбор как комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка к баскетболу. Система спортивного отбора как составная часть общей системы спортивной подготовки спортсмена. Понятие об одаренности и способностях.

Педагогические показатели: возраст (паспортный и биологический), наследственность, физическая подготовленность, быстрая выработка и перестройка навыков, наличие двигательного опыта, прирост изучаемых показателей.

Психологические показатели: положительные характерные качества, мотивация, лидерство и притязательность, эмоциональная устойчивость, волевые качества, фрустрация (спортивная агрессивность), активационные и операционные свойства личности (память, внимание, мышление, скорость переработки информации), сенсомоторика, темперамент, индивидуальный стиль спортивной деятельности.

Медико-биологические показатели: здоровье, анатомо-морфологические характеристики, состояние анализаторов, состояние энергетической сферы функционирования дыхания, кровообращения, эндокринной системы. Социологические показатели: данные о спортивных интересах детей, причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Средства и методы спортивного отбора: общие, инструментальные, специфические. Экспертиза, аппаратный метод и метод тестов, анкетирование и наблюдение.

Тема 62. Спортивный отбор в процессе многолетней спортивной подготовки в баскетболе

Принципы спортивного отбора. Основные пути спортивного отбора. Путь, базирующийся на долгосрочном (10–15 лет) прогнозе развития способностей новичков, главным образом стабильных и мало изменяющихся. Путь, базирующийся на многоступенчатой серии последовательных, краткосрочных прогнозов с поэтапным отбором: отсевом после каждого прогноза.

Основные показатели (критерии) спортивного отбора: спортивно-технический результат и динамика его в течение последних лет спортивной подготовки; возраст, состояние здоровья с учетом двигательной специфики баскетбола; уровень развития специальных физических качеств, изменяющихся в процессе многолетней спортивной подготовки; потенциальные возможности функциональных систем организма к выполнению специфической двигательной деятельности; психическая устойчивость к специфическим тренировочным нагрузкам; наличие цели (мотивации) в избранном виде спорта (баскетболе).

Стадии спортивного отбора в процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов: 1) предварительная (определяется целесообразность выбора вида спорта на основе учета многофункциональных данных и психических особенностей ребенка); 2) промежуточная (выявляются способности к эффективному спортивному совершенствованию в процессе относительно напряженной спортивной тренировки на втором и третьем этапах многолетней спортивной подготовки); 3) заключительная (связанная с определением у спортсменов возможностей к достижению высоких спортивных результатов на международном уровне).

М-23. УПРАВЛЕНИЕ И КОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 63. Общие основы управления в баскетболе

Цель управления процессом спортивной подготовки – оптимизация поведения спортсмена, целесообразное развитие тренированности и подготовленности, обеспечивающее достижение наивысших спортивных результатов. Объект управления в спортивной подготовке. Поведение спортсмена и его состояние – оперативное, текущее, этапное, являющееся следствием применяющихся тренировочных и соревновательных нагрузок, всего комплекса воздействий в системе спортивной подготовки.

Виды управления: этапное, направленное на оптимизацию спортивной подготовки в крупных структурных образованиях учебно-тренировочного процесса (этапах многолетней подготовки, макроциклах, периодах); текущее, обеспечивающее оптимизацию поведения спортсмена в микро- и мезоциклах тренировки, отдельных спортивных соревнованиях; оперативное, ставящее своей целью оптимизацию реакций организма, режима работы и отдыха, характеристик двигательных действий при выполнении отдельных упражнений и их комплексов, программ учебно-тренировочных занятий, в отдельных соревновательных стартах, схватках, поединках и т. п.

Компоненты управления и их значение. Понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле (учете) и коррекции.

Тема 64. Характеристика комплексного контроля в баскетболе

Информативные показатели состояния здоровья, телосложения, степени развития физических (двигательных) и волевых качеств, технико-тактического мастерства спортсменов как составляющие комплексного контроля.

Измерение и оценка различных показателей в циклах спортивной тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Предмет, объект и цель комплексного контроля спортивной подготовки спортсменов. Оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности с помощью оценки различных сторон подготовленности и основных функциональных задач, связанных с оценкой состояния спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения рабочих планов и показанных при этом результатов.

Тема 65. Виды контроля в системе спортивной подготовки в баскетболе

Педагогический контроль, его значение и содержание, виды контроля – этапный, текущий, оперативный. Методы педагогического контроля.

Виды учета: предварительный, текущий, итоговый.

Определение понятий «контрольный норматив», «контрольное испытание», «тест». Требования к тестам, предъявляемые теорией тестов (стандартность, надежность, информативность, наличие системы оценок).

Этапный контроль (от 2–5 микроциклов до года). Оценка перманентного состояния спортсмена в течение недели, месяца; тренировочного эффекта многолетней тренировки, периода, этапа, макроцикла.

Текущий контроль как средство оценки состояния спортсмена в микроциклах спортивной тренировки.

Оперативный контроль как средство экспресс-оценки оперативного состояния, в котором находится спортсмен на данный момент. Регистрация нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и всего учебно-тренировочного занятия в целом.

Углубленный, избирательный и локальный виды контроля.

Углубленный контроль как средство определения состояния здоровья и отдельных функциональных систем спортсмена: центральной нервной и кислородтранспортной систем, нервно-мышечного аппарата, уровня подвижности психических процессов.

Избирательный контроль – средство оценки одной системы, влияющей на спортивные достижения в конкретном виде спорта (баскетболе).

Локальный контроль как возможность с учетом одного-двух показателей определить состояние спортсмена в данный момент.

Медико-биологический контроль – оценка состояния здоровья, возможностей функциональных систем спортсмена.

Социально-психологический контроль как средство изучения особенностей личности спортсмена, его психологического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

М-24. МОДЕЛИРОВАНИЕ И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 66. Моделирование в системе спортивной подготовки в баскетболе

Модель как образец (стандарт, эталон) в более широком смысле – любой образец (мысленный или условный) того или иного объекта, процесса или явления. Моделирование – процесс построения, изучения и использования моделей для определения и уточнения характеристик и оптимизации процесса спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях.

Первая группа моделей: модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности; модели, характеризующие различные стороны подготовленности спортсмена; морфофункциональные модели.

Вторая группа моделей: модели, отражающие продолжительность и динамику становления спортивного мастерства и подготовленности в

многолетнем плане, в пределах тренировочного года и макроцикла; модели крупных структурных образований учебно-тренировочного процесса (этапов многолетней спортивной подготовки, макроциклов, периодов); модели тренировочных этапов, мезо- и микроциклов; модели учебно-тренировочных занятий и их частей; модели отдельных тренировочных упражнений и их комплексов.

Связь модели с задачами оперативного, текущего и этапного контроля и управления, построением различных структурных образований учебно-тренировочного процесса. Определение степени детализации модели, т. е. количества параметров, включаемых в модель, характер связи между отдельными параметрами. Определение времени действия применяемых моделей, границы их использования, порядок уточнения, доработки и замены.

Модели тренировочной и соревновательной деятельности: обобщенные, групповые и индивидуальные.

Морфофункциональные модели, модели соревновательной деятельности и спортивной подготовленности.

Моделирование соревновательной деятельности и подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

Тема 67. Прогнозирование в системе спортивной подготовки в баскетболе

Классификация прогнозов: краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный.

Краткосрочное и среднесрочное прогнозирование: выявление особенностей формирования технико-тактической, физической и других видов подготовленности, прогноз развития, адаптации и деадаптации применительно к различным составляющим спортивного мастерства, установление наиболее эффективного режима соревновательной деятельности в ближайших и главных спортивных соревнованиях, определение соотношения сил в этих спортивных соревнованиях; выявление и характеристика наиболее вероятных конкурентов.

Долгосрочное прогнозирование: отбор спортсменов, способных добиваться высоких показателей в баскетболе; ориентация спортсменов на достижение высоких результатов, выбор игрового амплуа, выбор перспективной технико-тактической модели соревновательной деятельности; определение оптимальной структуры учебно-тренировочного процесса, динамики нагрузок, наиболее вероятного развития подготовленности, формирования различных компонентов спортивного мастерства. Выбор наиболее эффективных технико-тактических решений, способных оказаться неожиданными для соперников; выявление состава основных соперников, их технической и тактической оснащенности, физической и психической подготовленности; изучения условий предстоящих соревнований, включая режим проведения соревнований, климатические условия, особенности судейства, инвентаря, оборудования и определения спортивного результата.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 11 (СМ-11) МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

М-25. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 68. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера в баскетболе

Тренер как педагог и воспитатель. Творческая система «ученик – тренер». Задачи, решаемые тренером в повседневной работе. Взаимоотношения в системе «тренер – коллектив». Способы управления коллективом: авторитарный, демократический, либеральный и комбинированный.

Педагогические способности тренера. Современные методы функциональных исследований и восстановления. Особенности форм активного и пассивного руководства творческим процессом. Методика применения различных средств и форм информации в процессе спортивной подготовки. Использование тренажеров в учебно-тренировочном процессе.

Специфика педагогической работы со спортсменами разного уровня подготовленности. Особенности преподавания баскетбола в учреждениях образования.

Формы и методы идеологического воспитания – составная часть учебно-тренировочного процесса.

Цель идеологической и воспитательной работы: привитие подрастающему поколению основополагающих ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности и формирование активной гражданской и личностной позиции молодежи в становлении сильного и авторитетного государства.

Тема 69. Управление подготовкой командных взаимодействий в учебно-тренировочных играх и на спортивных соревнованиях по баскетболу

Руководство в процессе спортивных соревнований командой. Значение правильного руководства в процессе спортивных соревнований. Подготовка к предстоящему спортивному соревнованию. Наблюдение за командой будущего соперника. Составление плана игры с будущим соперником. Проведение спортивной тренировки перед спортивным соревнованием. Разбор плана игры команды и установка игрокам перед спортивным соревнованием.

Руководство командой в спортивных соревнованиях средствами условной сигнализации. Использование 15-минутного перерыва. Запись игровой деятельности в процессе спортивного соревнования и анализ полученных данных.

Разбор проведенного спортивного соревнования. Формы и порядок разбора. Содержание разбора. Использование записей игровой деятельности. Заключение тренера по игре команды в целом и отдельных игроков.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 12 (СМ-12) НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

М-26. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 70. Основные направления научно-исследовательской работы в баскетболе

Характеристика инструментальных методик и методов исследования.

Педагогические методы исследования: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, обобщение опыта, фотографирование, анкетирование, хронометрирование, контрольные испытания.

Медико-биологические, психологические, математические методы исследования. Оценка здоровья, развития физических и специальных качеств спортсмена, функциональных систем организма.

Экспериментально-эмпирические исследования, связанные с результатами наблюдений и экспериментов, с зависимостями между отдельными предметами и явлениями, математико-статистической обработкой и описанием полученных данных.

Теоретические исследования как средство выявления закономерностей, формулирование принципов и законов, определение понятий, выдвижение перспективных идей и гипотез.

Применения в баскетболе различных методов исследования. Общенаучные и частные методы, позволяющие создать базу для теоретического знания. Предпосылки для выявления важнейших закономерностей, формулирования гипотез, обобщающих выводов,

Характер направленности науки на объективное отражение действительного положения вещей, ориентирование на совершенствование и преобразование спортивной практики.

Методологическое обеспечение логической цепи характеристик педагогического исследования, позволяющих оценить его качество: проблему, тему, актуальность, объект исследования, его предмет, цель, задачи, средства, методы, гипотезу, защищаемые положения, новизну, значение для науки и спортивной практики.

Тема 71. Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы в баскетболе

Определение научных проблем в исследовании спортивной техники и тактики баскетбола с учетом имеющихся научных исследований и

требований спортивной практики. Определение объектов исследования, определение проблем исследования методики обучения и спортивной тренировки в баскетболе.

Структура и организация научно-методического и медицинского обеспечения спортивной подготовки спортсменов. Организация, содержание и порядок проведения углубленных, этапных и текущих обследований. Проведение прикладных спортивно-педагогических, медико-биологических, психологических исследований. Осуществление контроля совершенствования технического мастерства; контроля состояния здоровья, уровня функционального состояния и развития спортивной формы.

Характеристика основных направлений научного обеспечения. Медицинское оборудование для комплексного контроля эффективности проведения спортивных тренировок и восстановления. Комплексный педагогический и медико-биологический контроль.

Исследование параметров техники игры. Проведение антропометрических исследований спортсменов учебной группы. Организация и проведение контрольных тестов. Использование инструментов, приборов, отдельных методик в исследованиях техники игры, уровня функционального состояния.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 13 (СМ-13) МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

М-27. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 72. Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий баскетболом

Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий избранным видом спорта (баскетбол) техническими комиссиями Международной федерации баскетбола (FIBA) и общественным объединением «Белорусская федерация баскетбола» (BBF).

Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.).

Обеспечение физкультурно-спортивных сооружений современным спортивным оборудованием и инвентарем. Обеспечение спортивно-медицинских центров современными средствами профилактики, лечения и восстановления.

Тема 73. Спортивный инвентарь и оборудование в системе спортивной подготовки баскетболистов

Основной и спортивный инвентарь. Спортивные тренажеры, варианты размещения и крепления, изготовление и ремонт.

Тренажеры для общей физической подготовки: современные эргометры для аэробной тренировки. Тренажеры, работающие по принципу облегчающего лидирования. Управляющие устройства, обеспечивающие спортсмену поддержание заданной скорости движений при выполнении тренировочных упражнений, формирование рационального темпа и ритма движений. Тренажеры, позволяющие совместить процесс развития различных двигательных качеств с техническим совершенствованием. Тренажеры с изменяющимися сопротивлениями, создающими условия для одновременного проявления силовых качеств и подвижности в суставах. Различные устройства, стимулирующие адаптационные реакции организма спортсмена за счет создания искусственных климатических и погодных условий.

Строительство летних баскетбольных площадок: выбор места, нивелировка, дренаж, покрытие, укатка и разметка.

Мяч: уход, хранение, подготовка к занятиям.

Экипировка спортсменов и требования к ней.

Тема 74. Обеспечение безопасности при эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений для занятий баскетболом

Основные правила безопасности при эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (баскетбол).

Обеспечение безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых и спортивных мероприятий – одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта (статья 9 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»). Пресечение возможности проникновения на территорию физкультурно-спортивных объектов деструктивно настроенных граждан.

Содержание п. 8 Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (утв. постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31.08.2018 № 60) во время проведения спортивных соревнований, спортивно-массовых мероприятий на территорию физкультурно-спортивных сооружений.

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за физкультурно-спортивными сооружениями для занятий избранным видом спорта (баскетбол). Капитальный и текущий ремонт основных и вспомогательных помещений, мест для проведения занятий. Основные методы, специфика и периодичность ремонта. Практическая организация и проведение работ по подготовке физкультурно-спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта (баскетбол), разметка спортивных площадок.

Правила проверки прочности конструкций спортивного оборудования и спортивного инвентаря, надежности закрепленного спортивного оборудования.

Нормы воздушного и светового режима, водоснабжения и отопления мест проведения занятий.

Тема 75. Организация спортивных соревнований по баскетболу на физкультурно-спортивных сооружениях

Проведение международных спортивных мероприятий на территории Республики Беларусь, требующих получения права на их проведение, в том числе участия в конкурсе на получение права проведения международных спортивных мероприятий на территории Республики Беларусь.

Заявка, направляемая федерацией в международные спортивные организации после ее согласования с местными исполнительными и распорядительными органами, на территории которых планируется проведение данных международных спортивных мероприятий, Национальной государственной телерадиокомпанией, Национальным олимпийским комитетом Республики Беларусь и Министерством спорта и туризма (далее, если не указано иное, – согласующие органы) (в ред. постановления Совмина от 20.12.2019 № 884).

Спортивно-технические требования правил спортивных соревнований к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий избранным видом спорта (баскетбол). Оснащение физкультурно-спортивных сооружений судейским, информационным, осветительным и другим специальным оборудованием, их эксплуатация.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 14 (СМ-14) МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

М-28. ТРАВМАТИЗМ В БАСКЕТБОЛЕ

Тема 76. Медико-биологические основы юношеского спорта

Закономерности роста и развития организма. Факторы и этапы онтогенеза. Схемы возрастной периодизации. Половое созревание и стадии пубертатного периода. Оценка биологической зрелости по развитию скелета, зубов, телосложения. Акселерация развития.

Развитие опорно-двигательного аппарата. Развитие отдельных групп мышц и особенности топографии силы в возрастном аспекте. Особенности строения систем обеспечения и регулирования у спортсменов различных возрастных групп.

Развитие двигательной функции в процессе онтогенеза. Соотношение созревания в развитии моторики. Паспортный и биологический возраст. Акселерация и ретардация. Особенности моторики человека в разные возрастные периоды. Возрастное развитие двигательных функций: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Особенности биохимических процессов в организме детей и подростков. Состояние систем энергообеспечения и изменение биохимических показателей с возрастом. Особенности регуляции обмена веществ в организме детей и подростков и реакция на упражнения различной интенсивности и направленности.

Тема 77. Причины возникновения травм в процессе занятий баскетболом

Факторы риска и способы профилактики спортивного травматизма. Внешние и внутренние причины возникновения спортивных травм.

Связь возникновения травм с внешними факторами воздействия: условиями тренировочной среды; состоянием физкультурно-спортивных сооружений, качеством спортивного инвентаря и оборудования, формы; спецификой вида спорта; официальными правилами, организацией и судейством спортивных соревнований; качеством питания, применением стимулирующих препаратов; нерациональным построением различных компонентов спортивной подготовки – разминки, режима работы и отдыха, применением тренировочных средств, соревновательной деятельности и др.

Внутренние причины возникновения травм: возраст спортсмена, его пол, рост, масса тела, соматотип; незалеченные травмы; наличие заболеваний; слабость и непропорциональное развитие мышц; пониженный уровень гибкости или, наоборот, разболтанность суставов; недостаточное владение технико-тактическим мастерством; психологическая неустойчивость и неадекватность поведения в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Организационные и материально-технические причины травматизма. Медико-биологические и психологические причины травматизма. Спортивно-педагогические причины травматизма.

Тема 78. Основные направления профилактики травматизма в баскетболе

Профилактика травматизма в нескольких направлениях: организационном, материально-техническом, медико-биологическом, психологическом, спортивно-педагогическом. Быстрое и эффективное лечение спортивных травм, реабилитация после их получения.

Прямая зависимость эффективности профилактической работы спортсменов и тренеров от знания факторов риска, способных привести к заболеваниям и травматизму.

Некачественное материально-техническое и организационное обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности: плохое состояние физкультурно-спортивных сооружений, мест проведения учебно-тренировочных занятий; низкое качество спортивной формы и спортивного инвентаря; нерациональное питание, не соответствующее специфике вида спорта и характеру нагрузок; низкое качество медицинского обеспечения спортивной подготовки и спортивных соревнований.

Направления профилактики травматизма: комплексное обследование спортсмена; рационально построенная разминка; постоянный учет возрастных и половых особенностей спортсменов, уровня их физической и технической подготовленности; плавное увеличение тренировочных нагрузок после длительных перерывов в тренировочной деятельности,

особенно если они были вызваны травмами; высокий уровень развития у спортсменов способностей к ориентированию в пространстве, произвольному расслаблению мышц, к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; постоянное совершенствование спортивной формы, спортивного оборудования и спортивного инвентаря.

Первичная профилактика (на индивидуальном уровне) – медицинские наблюдения, защитные средства, тренировка гибкости и силы, рациональное питание, эффективная разминка. Вторичная профилактика (на групповом уровне) – совершенствование официальных правил, соглашений, уточнение информации, воспитательные мероприятия. Третичная профилактика – общественное планирование, законодательство, капиталовложения.

Тема 79. Общие основы построения разминки в баскетболе

Влияние разминки на работоспособность спортсменов, эффективность деятельности функциональных систем их организма в спортивных соревнованиях и при выполнении программ учебно-тренировочных занятий.

Разминка как комплекс специально построенных упражнений и процедур, проводимых перед основной двигательной активностью с целью полноценной спортивной подготовки организма к планируемой работе, а также сразу после завершения основной части работы, чтобы обеспечить эффективный переход организма из состояния высокой функциональной активности к состоянию покоя.

Основные задачи разминки.

Функциональная задача – ускорение периода вработывания функций дыхания, кровообращения, крови, усиление тканевого обмена, установление взаимосвязи, согласованности деятельности различных систем и механизмов, вовлеченных в планируемую работу.

Двигательная задача – оптимизация работы мышц, их взаимодействия, усиления афферентной информации с работающими мышцами и ее рациональной переработкой.

Эмоциональная задача – психологическая подготовка спортсмена к предстоящей работе, формирование положительного эмоционального настроения, мобилизация спортсмена на реализацию определенных двигательных действий.

Технико-тактическая задача: использование средств, моделирующих основные элементы соревновательной деятельности, обеспечивающих синхронизацию двигательной и вегетативной функций.

Обеспечение общей частью разминки повышения температуры тела, активизации функций центральной нервной системы, двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Обеспечение посредством применения специальной части разминки готовности функциональных возможностей организма спортсмена,

обеспечивающих эффективное выполнение двигательных действий в режиме, обусловленном программой соревновательной или тренировочной деятельности.

М-29. АНТИДОПИНГОВАЯ ПОЛИТИКА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Тема 80. Нарушения антидопинговых правил и их последствия

Международно-правовые основы антидопингового регулирования. Общие принципы борьбы с допингом. Всемирный антидопинговый кодекс. Международные антидопинговые стандарты. Международные организации в сфере антидопингового контроля: ВАДА, МОК. Система нормативно-правовых актов в области антидопингового регулирования в Республике Беларусь. Национальная система противодействия допингу в спорте.

Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата. Роль и обязанности обслуживающего персонала. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт спортсмена.

Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность за применение допинга в законодательстве Республики Беларусь и международной практике. Криминализация допинга, последствия, сотрудничество между ВАДА и органами уголовного преследования.

Особенности международно-правовой и национальной систем противодействия допингу в спорте.

Тема 81. Профилактические антидопинговые мероприятия

Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы. Современные принципы антидопинговой профилактической деятельности. Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий. Лучшие практики антидопингового образования. Важность антидопингового образования. Процесс антидопингового обеспечения в конкретной организации.

Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий. Основные задачи, решаемые в процессе разработки технологий антидопинговой профилактики. Особенности реализации олимпийского образования в контексте проведения антидопинговой профилактической работы с юными спортсменами. Информационно-пропагандистская деятельность и роль различных средств массовой информации в профилактической антидопинговой работе. Направления разработки моделей подготовки и переподготовки педагогических кадров с выраженной профилактико-антидопинговой составляющей.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ 15 (СМ-15) СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В БАСКЕТБОЛЕ

М-30. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Тема 82. Повышение уровня физической подготовленности баскетболистов

Методы развития общих физических и специальных физических качеств, необходимых для баскетболиста. Наиболее эффективные методы и средства развития общих физических и специальных физических качеств. Дозировка упражнений в зависимости от уровня подготовленности и возраста спортсмена. Методы контроля уровня развития отдельных физических и специальных физических качеств. Тренажерные устройства для общей физической и специальной физической подготовки баскетболистов.

Средства подготовки. Оценка эффективности применения средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Методы изменения интенсивности нагрузки. Использование соревновательного метода для мобилизации сил спортсменов, технического мастерства, способности к перенесению нагрузок и восстановлению после них. Формы организации учебно-тренировочных занятий.

Средства и методы, применяемые в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла. Проведение тестирования для определения уровня развития общих физических и специальных физических качеств и оценка качества учебно-тренировочного процесса в отдельных периодах спортивной подготовки спортсменов.

Основные принципы подбора и проведения упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов, возраста и амплуа в команде.

Тема 83. Повышение уровня технической подготовленности баскетболистов

Простые и комплексные упражнения (без элементов и с элементами соревнования), эстафеты, подготовительные и учебно-тренировочные игры для совместного изучения техники нападения и противодействия приемам техники. Выполнение различных приемов техники в условиях лимита времени и активного противодействия. Использование технических приемов при решении различных тактических задач в индивидуальных и групповых взаимодействиях.

Совершенствование технического мастерства в соответствии с требованиями спортивной практики и достижениями научно-технического прогресса. Изучение расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного методов. Средства формирования совершенного выполнения двигательных действий, связанных с концентрацией нервных

процессов в коре головного мозга. Средства стабилизации двигательного навыка, соответствующего этапу закрепления. Достижение вариативного навыка и его реализация. Обеспечение максимального согласования двигательной и вегетативной функций, стремления к максимальной реализации функционального потенциала спортсмена. Повышение эффективности применения усвоенных действий при изменяющихся внешних условиях и при различном состоянии организма спортсмена.

Выполнение тренировочной нагрузки с помощью дозирования интенсивности равномерным, повторным, переменным и интервальным методами. Выполнение нагрузок, развивающих анаэробное энергообразование. Изучение общей схемы движения баскетболиста при выполнении передач мяча одной рукой сверху, сбоку, снизу от головы, из-за спины; ведения мяча. Организация и проведение занятий по совершенствованию различных приемов техники баскетбола. Использование подводящих упражнений для изучения и совершенствования техники в баскетболе. Оптимизация ритма и темпа двигательных действий. Изучение и совершенствование технико-тактических приемов для ведения соревновательной борьбы. Методика совершенствования структуры двигательных действий в баскетболе. Совершенствование технического мастерства в соответствии с требованиями спортивной практики и достижениями научно-технического прогресса.

Тема 84. Повышение уровня тактической подготовленности баскетболистов

Обучение и совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий игроков (защитника, нападающего, центрального). Комплексы упражнений: целесообразные действия с мячом и без мяча (ведение, передачи, заслоны игроку с мячом и без мяча, финты, открывание на свободное место, выбор места, опека игрока, перехват и т.д.).

Тактические действия в игровых упражнениях: 1×1 , 2×2 , 1×2 , 3×3 . Быстрый прорыв: организация и завершение быстрого прорыва.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по баскетболу)»

*(список вопросов в порядке возрастания нумерации
содержательных модулей, модулей и тем)*

№ содержательного модуля	№ модуля	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3	4
Раздел I. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА			
1	1	1	Баскетбол в системе физического воспитания
1	1	2	История развития баскетбола
1	1	3	Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу
1	1	4	Правила игры и методика судейства в баскетболе
1	2	5	Принципы физического воспитания в баскетболе
1	2	6	Средства физического воспитания в баскетболе
1	2	7	Методы физического воспитания в баскетболе
1	3	8	Общая характеристика методики обучения двигательным действиям в баскетболе
1	3	9	Организация процесса обучения в баскетболе
2	4	10	Силовые способности и методика их направленного развития в баскетболе
2	4	11	Скоростные способности и методика их направленного развития в баскетболе
2	4	12	Координационные способности и методика их направленного развития в баскетболе
2	4	13	Гибкость и методика ее направленного развития в баскетболе
2	4	14	Выносливость и методика ее направленного развития в баскетболе
2	4	15	Требования к личности баскетболиста
3	5	16	Средства и методы обучения технике игры в баскетбол
3	5	17	Классификация техники баскетбола

№ содержательного модуля	№ модуля	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3	4
3	5	18,16	Последовательность обучения технике игры в баскетбол; технология обучения
3	6	18,19	Техника стойки и перемещений в нападении в баскетболе; методика обучения
3	6	18,20	Техника ловли и передач на месте и в движении в баскетболе; методика обучения
3	6	18,21	Техника ведения мяча в баскетболе; методика обучения
1	2	3	4
3	7	18,22	Техника бросков мяча в баскетболе; методика обучения
3	7	18,23	Техника стойки и перемещений в защите в баскетболе; методика обучения
3	7	17,18,24	Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе; методика обучения
4	8	25	Основы тактики игры в баскетбол
4	8	26	Классификация тактики баскетбола; технология обучения тактическим действиям
4	9	27,26	Тактика индивидуальных действий в нападении в баскетболе; методика обучения
4	9	26,28	Тактика групповых действий в нападении в баскетболе; методика обучения
4	9	26,29	Тактика командных действий в нападении в баскетболе; методика обучения
4	10	26,30	Тактика индивидуальных действий в защите в баскетболе; методика обучения
4	10	26,31	Тактика групповых действий в защите в баскетболе; методика обучения
4	10	26,32	Тактика командных действий в защите в баскетболе; методика обучения
5	11	33	Классификация спортивных соревнований по баскетболу
5	11	34,33	Организация спортивных соревнований по баскетболу
6	12	35	Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей

№ содержательного модуля	№ модуля	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3	4
Раздел II. СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА			
7	13	36	Стратегия и тактика в баскетболе
7	13	37	Управление соревновательной деятельностью в баскетболе
7	13	38	Тренировочные и соревновательные нагрузки в баскетболе
7	14	39	Цель и задачи спортивной подготовки в баскетболе
7	14	40	Средства и методы спортивной подготовки в баскетболе
7	14	41	Принципы спортивной подготовки в баскетболе
8	15	42,40	Цель, задачи, средства и методы физической подготовки в баскетболе
8	15	43,52	Содержание физической подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки
8	16	44,17	Цель, задачи, средства и методы технической подготовки в баскетболе
8	16	45,18,52	Содержание технической подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки
8	17	46,25,26	Цель, задачи, средства и методы тактической подготовки в баскетболе
8	17	47,26,52	Содержание тактической подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки
8	18	48	Задачи и содержание теоретической подготовки в баскетболе
8	18	49	Цель, содержание, средства и методы психологической подготовки в баскетболе
8	18	50	Цель, содержание, средства и методы интегральной подготовки в баскетболе
8	19	51	Концепция построения многолетней спортивной подготовки в баскетболе
8	19	52,51	Направленность и особенности содержания этапов многолетней спортивной подготовки в баскетболе
8	20	53	Макроструктура процесса спортивной подготовки спортсменов в баскетболе; основные концепции ее периодизации

№ содержательного модуля	№ модуля	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3	4
8	20	54,53	Особенности построения подготовительного, соревновательного и переходного периодов макроцикла в баскетболе
9	20	55	Перспективное планирование процесса спортивной подготовки в баскетболе
9	21	56,57	Структура учебно-тренировочного занятия и особенности построения его частей в баскетболе
9	21	57,56	Типы и формы организации учебно-тренировочных занятий в баскетболе
9	21	58	Микроцикл как относительно законченная система учебно-тренировочных занятий в баскетболе
9	21	59	Мезоцикл как система микроциклов в баскетболе
9	21	60	Текущее и оперативное планирование процесса спортивной подготовки спортсменов в баскетболе
10	22	61,62	Теория и система спортивного отбора в баскетболе
10	22	62,61	Спортивный отбор в процессе многолетней спортивной подготовки в баскетболе
10	23	63	Общие основы управления в баскетболе
10	23	64,65	Характеристика комплексного контроля в баскетболе
10	23	65,64	Виды контроля в системе спортивной подготовки в баскетболе
10	24	66,63	Моделирование в системе спортивной подготовки в баскетболе
10	24	67,63	Прогнозирование в системе спортивной подготовки в баскетболе
11	25	68	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера в баскетболе
11	25	69	Управление подготовкой командных взаимодействий в учебно-тренировочных играх и на спортивных соревнованиях по баскетболу
12	26	70,71	Основные направления научно-исследовательской работы в баскетболе
12	26	71,70	Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы в баскетболе

№ содержательного модуля	№ модуля	№ темы	Формулировка вопроса
1	2	3	4
13	27	72	Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий баскетболом
13	27	73	Спортивный инвентарь и оборудование в системе спортивной подготовки баскетболистов
13	27	74,3	Обеспечение безопасности при эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений для занятий баскетболом
13	27	75,34	Организация спортивных соревнований по баскетболу на физкультурно-спортивных сооружениях
14	28	76	Медико-биологические основы юношеского спорта
14	28	77,78	Причины возникновения травм в процессе спортивной подготовки баскетболистов
14	28	78,77	Основные направления профилактики травматизма в баскетболе
14	28	79	Общие основы построения разминки в баскетболе
14	29	80	Нарушения антидопинговых правил и их последствия
14	29	81	Профилактические антидопинговые мероприятия
15	30	82,43	Повышение уровня физической подготовленности баскетболистов
15	30	83,45	Повышение уровня технической подготовленности баскетболистов
15	30	84,47	Повышение уровня тактической подготовленности баскетболистов

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренерская работа по баскетболу)»

*(список вопросов по алфавиту с указанием номера
содержательного модуля, модуля и темы)*

Формулировка вопроса	№ содержательного модуля	№ модуля	№ темы
1	2	3	4
Баскетбол в системе физического воспитания	1	1	1
Виды контроля в системе спортивной подготовки в баскетболе	10	23	65,64
Выносливость и методика ее направленного развития в баскетболе	2	4	14
Гибкость и методика ее направленного развития в баскетболе	2	4	13
Задачи и содержание теоретической подготовки в баскетболе	8	18	48
История развития баскетбола	1	1	2
Классификация спортивных соревнований по баскетболу	5	11	33
Классификация тактики баскетбола; технология обучения тактическим действиям	4	8	26
Классификация техники баскетбола	3	5	17
Концепция построения многолетней спортивной подготовки в баскетболе	8	19	51
Координационные способности и методика их направленного развития в баскетболе	2	4	12
Макроструктура процесса спортивной подготовки спортсменов в баскетболе; основные концепции ее периодизации	8	20	53
Медико-биологические основы юношеского спорта	14	28	76
Мезоцикл как система микроциклов в баскетболе	9	21	59
Методы физического воспитания в баскетболе	1	2	7
Микроцикл как относительно законченная система учебно-тренировочных занятий в баскетболе	9	21	58

Формулировка вопроса	№ содержательного модуля	№ модуля	№ темы
1	2	3	4
Моделирование в системе спортивной подготовки в баскетболе	10	24	66,63
Направленность и особенности содержания этапов многолетней спортивной подготовки в баскетболе	8	19	52,51
Нарушения антидопинговых правил и их последствия	14	29	80
Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу	1	1	3
Обеспечение безопасности при эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений для занятий баскетболом	13	27	74,3
Общая характеристика методики обучения двигательным действиям в баскетболе	1	3	8
Общие основы построения разминки в баскетболе	14	28	79
Общие основы управления в баскетболе	10	23	63
Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей	6	12	35
Организация процесса обучения в баскетболе	1	3	9
Организация спортивных соревнований по баскетболу	5	11	34,33
Организация спортивных соревнований по баскетболу на физкультурно-спортивных сооружениях	13	27	75,34
Организация, содержание и проведение научно-исследовательской работы в баскетболе	12	26	71,70
Основные направления научно-исследовательской работы в баскетболе	12	26	70,71
Основные направления профилактики травматизма в баскетболе	14	28	78,77
Основы тактики игры в баскетбол	4	8	25
Особенности построения подготовительного, соревновательного и переходного периодов макроцикла в баскетболе	8	20	54,53
Перспективное планирование процесса спортивной подготовки в баскетболе	9	20	55

Формулировка вопроса	№ содержательного модуля	№ модуля	№ темы
1	2	3	4
Повышение уровня тактической подготовленности баскетболистов	15	30	84,47
Повышение уровня технической подготовленности баскетболистов	15	30	83,45
Повышение уровня физической подготовленности баскетболистов	15	30	82,43
Последовательность обучения технике игры; технология обучения	3	5	18,16
Правила игры и методика судейства в баскетболе	1	1	4
Принципы спортивной подготовки в баскетболе	7	14	41
Принципы физического воспитания в баскетболе	1	2	5
Причины возникновения травм в процессе спортивной подготовки баскетболистов	14	28	77,78
Прогнозирование в системе спортивной подготовки в баскетболе	10	24	67,63
Профилактические антидопинговые мероприятия	14	29	81
Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера в баскетболе	11	25	68
Силовые способности и методика их направленного развития в баскетболе	2	4	10
Скоростные способности и методика их направленного развития в баскетболе	2	4	11
Содержание тактической подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки	8	17	47,26,52
Содержание технической подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки	8	16	45,18,52
Содержание физической подготовки баскетболистов на различных этапах спортивной подготовки	8	15	43,52
Спортивный инвентарь и оборудование в системе спортивной подготовки баскетболистов	13	27	73
Спортивный отбор в процессе многолетней спортивной подготовки в баскетболе	10	22	62,61
Средства и методы обучения технике игры в баскетбол	3	5	16

Формулировка вопроса	№ содержательного модуля	№ модуля	№ темы
1	2	3	4
Средства и методы спортивной подготовки в баскетболе	7	14	40
Средства физического воспитания в баскетболе	1	2	6
Стратегия и тактика в баскетболе	7	13	36
Структура учебно-тренировочного занятия и особенности построения его частей в баскетболе	9	21	56,57
Тактика групповых действий в защите в баскетболе; методика обучения	4	10	26,31
Тактика групповых действий в нападении в баскетболе; методика обучения	4	9	26,28
Тактика индивидуальных действий в защите в баскетболе; методика обучения	4	10	26,30
Тактика индивидуальных действий в нападении в баскетболе; методика обучения	4	9	27,26
Тактика командных действий в защите в баскетболе; методика обучения	4	10	26,32
Тактика командных действий в нападении в баскетболе; методика обучения	4	9	26,29
Текущее и оперативное планирование процесса спортивной подготовки спортсменов в баскетболе	9	21	60
Теория и система спортивного отбора в баскетболе	10	22	61,62
Техника бросков мяча в баскетболе; методика обучения	3	7	18,22
Техника ведения мяча в баскетболе; методика обучения	3	6	18,21
Техника ловли и передач на месте и в движении в баскетболе; методика обучения	3	6	18,20
Техника овладения мячом и противодействия в баскетболе; методика обучения	3	7	17,18,24
Техника стойки и перемещений в защите в баскетболе; методика обучения	3	7	18,23
Техника стойки и перемещений в нападении в баскетболе; методика обучения	3	6	18,19

Формулировка вопроса	№ содержательного модуля	№ модуля	№ темы
1	2	3	4
Типы и формы организации учебно-тренировочных занятий в баскетболе	9	21	57,56
Требования к личности баскетболиста	2	4	15
Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий баскетболом	13	27	72
Тренировочные и соревновательные нагрузки в баскетболе	7	13	38
Управление подготовкой командных взаимодействий в учебно-тренировочных играх и на спортивных соревнованиях по баскетболу	11	25	69
Управление соревновательной деятельностью в баскетболе	7	13	37
Характеристика комплексного контроля в баскетболе	10	23	64,65
Цель и задачи спортивной подготовки в баскетболе	7	14	39
Цель, задачи, средства и методы тактической подготовки в баскетболе	8	17	46,25,26
Цель, задачи, средства и методы технической подготовки в баскетболе	8	16	44,17
Цель, задачи, средства и методы физической подготовки в баскетболе	8	15	42,40
Цель, содержание, средства и методы интегральной подготовки в баскетболе	8	18	50
Цель, содержание, средства и методы психологической подготовки в баскетболе	8	18	49

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая
деятельность (тренировочная работа по баскетболу)»

Баллы	Показатели оценки
1	2
10 (десять) баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях баскетбола, давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; – высший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
9 (девять) баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; – способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях баскетбола, давать им критическую оценку; – очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
8 (восемь) баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; – корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях баскетбола; – высокий уровень информационной и коммуникативной культуры
7 (семь) баллов	<ul style="list-style-type: none"> – систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; – уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы;

Баллы	Показатели оценки
1	2
	<ul style="list-style-type: none"> – способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях баскетбола; – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
6 (шесть) баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; – использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях баскетбола; – хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
5 (пять) баллов	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать вывод; – неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; – способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; – умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях баскетбола; – достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента
4 (четыре) балла	<ul style="list-style-type: none"> – достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; – низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях баскетбола; – допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента
3 (три) балла	<ul style="list-style-type: none"> – недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; – использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;

Баллы	Показатели оценки
1	2
	<ul style="list-style-type: none"> – некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; – неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях баскетбола; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
2 (два) балла	<ul style="list-style-type: none"> – фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; – неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; – неумение использовать научную терминологию баскетбола, наличие в ответе грубых логических ошибок; – низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
1 (один) балл	– отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

Учебное издание

ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА

по направлению специальности
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по баскетболу)»

Составители:

Давидович Татьяна Николаевна,
Хорошилов Константин Анатольевич,
Пеньковский Андрей Сергеевич,
Шарейко Ольга Владимировна

Корректор *Н. С. Геращенко*
Компьютерная верстка *Е. Э. Сафаровой*

Подписано в печать 20.05.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Цифровая печать. Усл. печ. л. 4,37. Уч.-изд. л. 3,68. Тираж 22 экз. Заказ 65.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.