

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия проводится в спортивном зале и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических и тактических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы и экипировки, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает бег в различных направлениях, беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени, приставными и скрестными шагами), общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп с особым вниманием к плечевому поясу, лучезапястным суставам и голеностопным суставам. Специальная разминка предусматривает упражнения с мячом: ведение, передачи в парах и тройках, броски со средней и ближней дистанции невысокой интенсивности.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических и тактических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники владения мячом, ведения, передач, ловли мяча, бросков по кольцу и защитных действий, составляющих технический арсенал баскетболиста.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают рациональную технику ведения мяча, различные способы передач и ловли, учатся выполнять броски с правильной биомеханической структурой движения. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники в упрощённых условиях, затем они совершенствуются в условиях, приближённых к игровым.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов противодействия защитника. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется посредством игровых упражнений на половине площадки и на всей площадке, упражнений в численном большинстве и меньшинстве (2×1, 3×2, 4×3), учебных игр с тактическими ограничениями (минимальное количество передач перед броском, запрет ведения, обязательное использование заслонов).

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, необходимых баскетболисту: скоростно-силовых качеств, координации, прыгучести, выносливости.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и профилактике отсроченных болезненных ощущений.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Эмоциональное напряжение, накопившееся в ходе выполнения интенсивной работы, снимается посредством переключения на спокойную двигательную активность и создания непринуждённой атмосферы общения.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее индивидуальную работу с мячом (ведение различными способами, жонглирование, имитация броскового движения), упражнения на гибкость и укрепление мышц кора, общеразвивающие упражнения, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из спортивного зала завершает тренировочное занятие.