**Задание на 25.03.2020**

**Тренер – преподаватель Нефедова Н.В.**

**Баскетбол**

**Физическая подготовка** — процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

**Физическая подготовка в баскетболе** складывается из двух видов — **общей** и **специальной** физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

**Общая физическая подготовка** — процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

**Специальная физическая подготовка** — процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

**Физическое качество — быстрота**

Быстрота - это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках.

*Развитие быстроты*.

1. Приседания, выпрыгивания с отягощением на одной или двух ногах.

2. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с отягощением (индивидуально) - от 30 с до 1 мин (по 2-3 шага).

3. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага).  
4. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

5. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

6. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.

7. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. пражнение полезно для развития стартовой скорости.

8. То же, что и в упр. 7, на дистанции 50-100 м - для развития двигательной скорости. Выполняется на время.

9. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

10. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

11. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.

12. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

13. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.

14. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

15. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку.

Дистанция - до 50 м.

*Развитие быстроты движения рук.*

1. Ведение на месте одного-двух мячей в высоком темпе - 30-40 с.

2. Ведение на месте одного-двух теннисных мячей в высоком темпе - 30-40 с.

3. Ловля одного-двух теннисных мячей в высоком темпе от пола - 30-40 с.

4. Ловля одного-двух теннисных мячей в высоком темпе от стены - 30-40 с.

**Физическое качество — ловкость**

Ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

*Общие упражнения для развития ловкости*

1. Перекаты вперед, назад через плечо.
2. Ходьба по линии, скамейке, гимнастическому бревну с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

*Специальные упражнения для развития ловкости*

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

1. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.

**Задание на среду 25 марта 2020 г.**

**Практическое**

1. Выполнить упражнения 1-4 для развития быстроты:

1-2 подхода х 5-10 повторений.

Перерыв между упражнениями до полного восстановления.

1. Выполнить упражнения 1, 2 для развития быстроты движения рук:

1-2 подхода х 5-10 повторений.

Перерыв между упражнениями до полного восстановления.

1. Выполнить упражнение 1 общих упражнений для развития ловкости:

3-5 повторений.

Перерыв между упражнениями до полного восстановления.

1. Выполнить упражнение 1 спецупражнений для развития ловкости движения рук:

3 подхода х 20-30 сек

Перерыв между упражнениями до полного восстановления.

**Теоретическое**

Проверь себя. Ответь на вопрос теста.

1. *Как называется процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена?*

*а) физическое развитие*

*б) физическая подготовленность*

*в) физическая подготовка*

*2. Быстрота, как физическое качество – это:*

*а) быстрое понимание задач, поставленных тренером*

*б) выполнение игроком своих действий в кратчайшие промежутки времени.*

*3.Физическая подготовка спортсмена складывается из*

*а) общей и совместной*

*б) физической и специфической*

*в) общей и специальной*