

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**Учреждение образования
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра физического воспитания и спорта

**ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ РАЗНОГО
ИГРОВОГО АМПЛУА**

Методические рекомендации

Минск
БГАТУ
2009

УДК 796.323(07)
ББК 75.566я7
О-75

Рекомендовано научно-методическим советом факультета предпринимательства и управления БГАТУ

Протокол № 5 от 27 февраля 2009 г.

Составители:

преподаватель *Н. В. Сони́на*;
ст. преподаватель *С. М. Смо́льский*

Рецензенты:

д-р. пед. наук, проф. Белорусского государственного университета физической культуры *Е. И. Ива́нченко*;
канд. пед. наук, доц. Белорусского государственного университета физической культуры *А. Г. Мо́всесов*

Методические рекомендации затрагивают основные разделы спортивной подготовки баскетболистов 15–16 лет. В издании представлен теоретический и практический материалы. Подробно изложены современные тенденции соревновательной деятельности в юношеском баскетболе, средства совершенствования мастерства игроков разного игрового амплуа, модельные характеристики, структура их спортивной подготовки.

Предназначены для специалистов, работающих в области физического воспитания и спорта, тренеров по баскетболу, спортсменов.

УДК 796.323(07)
ББК 75.566я7

© БГАТУ, 2009

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.	4
ГЛАВА 1. Современные тенденции соревновательной деятельности в юношеском баскетболе	6
ГЛАВА 2. Средства, используемые в подготовке баскетболистов.	11
ГЛАВА 3. Модельные характеристики баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа.	18
3.1. Основные требования к подготовке баскетболистов 15-16 лет учебно-тренировочных групп 4-го года обучения.	19
3.2. Функции игроков	20
3.3. Индивидуально - групповые модели игроков по функциям.	21
ГЛАВА 4. Экспериментальная оценка эффективности дифференцированного подхода к физической и технической подготовке баскетболистов 15-16 лет с учетом игрового амплуа.	26
ГЛАВА 5. Структура спортивной подготовки для баскетболистов 15-16 лет.	30
ГЛАВА 6. Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний	35
6.1. Методика проведения контрольных испытаний	35
ЛИТЕРАТУРА.	59