

Методические рекомендации

для выполнения самостоятельной работы обучающимися группы совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

Самостоятельная работа обучающихся является одной из основных форм учебно-тренировочной работы при реализации учебных планов и программ по виду спорта «баскетбол».

Самостоятельная подготовка — это форма обучения, которая включает закрепление, обобщение и развитие умений, выполняемых по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы – содействие оптимальному усвоению обучающимися учебного материала, развитие их познавательной физической и умственной активности, готовности и потребности в самообразовании.

Задачи самостоятельной работы:

- углубление и систематизация знаний;
- постановка и решение познавательных задач;
- развитие аналитико-синтетических способностей умственной деятельности, умений работы с различной по объёму и виду информацией, учебной и научной литературой;
- практическое применение знаний, умений;
- развитие навыков организации самостоятельного учебного труда и контроля над его эффективностью.

Самостоятельная работа обучающихся является обязательной для каждого спортсмена и определяется учебным планом.

Содержание самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программы спортивной подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства самостоятельная подготовка может составлять от 10 до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Она может быть

запланирована в объёме часов недельной или месячной тренировочной нагрузки, а также в летний период (например, на четыре недели).

План самостоятельной подготовки разрабатывает тренер-преподаватель на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для её прохождения (отпуск тренера, летний период и т. д.).

В него входят:

- список обучающихся в группе;
- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, их последовательности, объёма и интенсивности;
- комплекс упражнений для подготовки к выполнению основной части занятия;
- описание правильной техники выполнения упражнений с указанием требований по безопасности (при освоении новых видов двигательных действий);
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю.

План утверждается начальником центра спортивной подготовки и доводится до сведения всех спортсменов группы под личную подпись.

Направления самостоятельной работы

1. Совершенствование техники и тактики.

- Отработка отдельных элементов техники с использованием стойки, конуса или стула.

- Совершенствование навыков взаимодействия, передачи и входы, имитация заслонов (пик-н-ролл) с использованием манекена или стула, и отработка передач в движении с отскоком от пола и без него.

- Анализ собственных игр с целью выявления ошибок и точек для улучшения, а также просмотр игр соперника, какие слабые стороны есть.

2. Развитие физических качеств.

- Упражнения на общую и специальную физическую подготовку (бег (челночный), прыжки (скакалка, запрыгивания на тумбу, силовые упражнения (работа с резиной или гантелями), гибкость и т. д.).

- Работа над координацией и балансом, силой кисти и хвата, выносливостью, быстротой реакции и другими качествами, необходимыми в баскетболе.

3. Теоретическая подготовка.

- Изучение официальных правил баскетбола (официальный свод FIBA), основ законодательства в сфере физической культуры и спорта, антидопинговых правил.

- Ознакомление с историей вида спорта, основами анатомии и физиологии, гигиеной, режимом дня, закаливанием и здоровым образом жизни.

- Изучение основ врачебного контроля и самоконтроля, мер профилактики травматизма.

4. Психологическая подготовка.

- Развитие самодисциплины, самоконтроля, умения ставить цели и добиваться их, преодолевать усталость и страх.

- Работа над психологической устойчивостью, способностью принимать решения в условиях стресса и контроль эмоций во время игры.

5. Самоконтроль и анализ результатов.

- Ведение дневника самоконтроля.

- Регулярная оценка уровня физической подготовленности, статистических показателей и корректировка тренировочного процесса.

Важные рекомендации

- Соблюдать план самостоятельной подготовки и рекомендации тренера. Это обеспечит системность и безопасность тренировок.

- Учитывать индивидуальные особенности и уровень подготовки. Нагрузка должна постепенно увеличиваться, чтобы способствовать прогрессу.

- Использовать наглядные материалы и методические пособия, которые предоставляет тренер.

- Не забывать о восстановлении. Самостоятельная работа должна дополняться медико-восстановительными мероприятиями.

- Соблюдать режим дня, питания и сна. Это важно для поддержания высокой работоспособности и восстановления организма.

- Успешная самостоятельная работа требует дисциплины, целеустремлённости и умения самостоятельно планировать время, а также получать обратную связь от тренера для коррекции тренировочного процесса.

Критерии оценки результатов самостоятельной работы обучающихся группы совершенствования спортивного мастерства по баскетболу включают комплекс показателей, отражающих уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, а также соблюдение режима и достижение спортивных целей.

Основные критерии оценки:

Уровень физического развития и функционального состояния. Оценивается соответствие показателей возрастным нормам, динамика прироста физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости), а также способность организма адаптироваться к тренировочным нагрузкам.

Выполнение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки. Учитывается регулярность и интенсивность самостоятельной работы, её соответствие целям и задачам этапа совершенствования спортивного мастерства.

Динамика выполнения спортивных разрядов. Оценивается способность спортсмена демонстрировать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года.

Уровень освоения теоретического раздела программы. Проверяется знание правил баскетбола, основ техники и тактики, терминологии, а также понимание принципов спортивной подготовки и саморегуляции.

Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, спортивных мероприятий, восстановления и питания. Оценивается способность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, включая

распределение физической нагрузки и использование восстанавливающих средств.

Приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи.

Соблюдение антидопинговых правил. Учитывается отсутствие нарушений антидопинговых норм.

Демонстрация высоких спортивных результатов в официальных соревнованиях. Оценивается уровень участия в соревнованиях (не ниже межрегионального) и достижение поставленных спортивных целей.

Важно, чтобы самостоятельная работа была систематической, а её результаты анализировались тренером для корректировки тренировочного процесса и постановки новых задач.

