

## Теоретическая подготовка баскетболиста

### План теоретической подготовки

	Темы	Базовый этап	Углубленный этап
1	История развития баскетбола	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и за рубежом. Происхождение баскетбола.	История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Ведущие спортсмены страны, города, школы. Баскетбол - олимпийский вид спорта.
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, её значение для укрепления здоровья и физического развития граждан. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Спортивные разряды и звания, порядок присвоения юношеских разрядов.	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Спортивные разряды и звания, порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении организма человека: особенности строения и взаимодействия костной системы, связочного аппарата и мышц. Основные сведения о кровообращении. Сердечнососудистая система человека, дыхание и газообмен. Лёгкие и значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.	Деятельность всего организма и руководящая роль в этом центральной нервной системы. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на укрепление центральной нервной системы. Совершенствование функций мышечного аппарата, дыхательных органов и системы кровообращения под воздействием физических упражнений. Обмен веществ при физической нагрузке.
4	Основы спортивной подготовки	Понятие о процессе спортивной подготовки. Общая характеристика спортивной подготовки юных спортсменов. Формы организации спортивной подготовки. Гармоничное развитие ребёнка. Определение способностей к занятиям баскетболом. Режим тренировочного процесса. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия.	Организация процесса спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировок и восстановительных мероприятий. Характерные особенности периодов спортивной подготовки. Основные средства и методы спортивной подготовки. Значение тренировочных и контрольных игр. Углубленная специализация. Целостность тренировочного процесса (БП). Достижение стабильности игры. Подведение подготовленности юниоров к требованиям баскетболистов высших разрядов.
5	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Общая гигиеническая характеристика тренировок по баскетболу.	Личная гигиена баскетболиста: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, гигиена помещений для занятий и жилья спортсмена.
6	Режим дня, закаливание организма,	Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их	Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротив-

	здоровый образ жизни	применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.	ляемости организма к простудным заболеваниям. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.
7	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Понятие о правилах и нормах СанПин, понятие об Уставе школы.	Понятие о Федеральном Законе РФ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
8	Основы спортивного питания	Питание спортсменов. Полезные продукты.	Особенности питания при занятиях баскетболом. Значение витаминов в питании спортсмена. Питание. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья . Витамины. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся баскетболом в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований .
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий баскетболом. Экипировка баскетболиста.	Правила использования инвентаря. Баскетбольный спортзал. Размеры. Инвентарь. Спортивная одежда баскетболиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Потребность в личной экипировке.
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	Инструктаж по технике безопасности в зале, на улице, на соревнованиях.	Инструктаж по технике безопасности в зале, на улице, на соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим.
11	Антидопинговые мероприятия	Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки. Антидопинговые мероприятия включают: 1. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля: - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности,	Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки. Антидопинговые мероприятия включают: 1. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля: - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об

		связанной с их применением; - ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися; - ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.	опасности, связанной с их применением; - ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися; - ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.
--	--	--	---