

Урок №78

Баскетбол.

Спеціальна фізична підготовка юного баскетболіста.

Вправи для *спеціальної фізичної підготовки* слугують своєрідним фундаментом, на якому вдосконалюється технічна і тактична підготовка баскетболіста.

Вправи для розвитку швидкості:

- стрибки, присідання, нахили за сигналом;
- біг на місці у максимально швидкому темпі і наступним прискоренням до 20 м за сигналом (зоровим, слуховим);
- прискорення з різних вихідних положень до 20 м;
- зупинки за сигналом під час пересування у захисній стійці;
- кидки різних предметів на швидкість;
- стрибки через скакалку (з ноги на ногу) з максимальною частотою (по 15-20 разів 8-10 серій).

Вправи для розвитку спритності:

- перекиди вперед, назад, боком;
- стрибки через гімнастичну лаву з ловінням і передачею м'яча;
- підкидання м'яча догори з поворотами стрибком під час його польоту;
- кидки м'яча догори-назад з наступним ловінням його за спиною;
- жонглювання двома м'ячами;
- стрибки через скакалку з подвійним її обертанням уперед та назад.

Вправи для розвитку сили:

- піднімання штанги або гантелей до плечей (маса 20% від власної);
- вистрибування з присіду з обтяженням і без нього;
- стрибки у глибину;
- настрибування на підвищення;
- кидки і ловіння набивного м'яча;
- нахили і повороти з обтяженням.

Вправи для розвитку гнучкості:

- обертальні рухи руками та тулубом з поступовим збільшенням амплітуди і швидкості виконання;
- махові рухи руками і ногами з поступовим збільшенням амплітуди до максимальної;
- пружні покачування у випаді;
- нахили вперед і назад з діставанням руками підлоги і п'ят;
- метання різних предметів з акцентом на активний рух кистю руки.

Вправи для розвитку стрибучості:

- стрибки з поворотом на 180 та 360 градусів під час бігу;
- стрибки з діставанням високо підвішених предметів поштовхом однієї ноги;

- стрибки з обтяженням;
- стрибки через скакалку з максимальною частотою її обертання (30 сек.);
- стрибки у довжину з місця.

Вправи для розвитку витривалості:

- повторне пробігання відрізків з максимальною швидкістю до 30 м;
- плавання;
- їзда на велосипеді;
- лижні прогулянки;
- рухливі та спортивні ігри.

