

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
"БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"**

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта»  
для направления специальности 1-88 02 01-01  
«Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по баскетболу)» для студентов третьего курса  
дневной формы получения образования

**УТВЕРЖДЕНЫ**  
на заседании кафедры спортивных игр  
протокол № 14 от «28» июня 2024 г.  
\_\_\_\_\_ К.А.Хорошилов

Минск 2024

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
"БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине «Система подготовки в избранном виде спорта»  
для направления специальности 1-88 02 01-01  
«Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по баскетболу)» для студентов четвертого курса  
заочной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ  
на заседании кафедры спортивных игр  
протокол № 14 от «28» июня 2024 г.  
\_\_\_\_\_ К.А.Хорошилов

Минск 2024

1. История возникновения и этапы развития мирового баскетбола; баскетбол в Республике Беларусь и очередные задачи по его развитию.
2. Обеспечение безопасности на учебных занятиях по баскетболу, причины возникновения травм.
3. Основные правила баскетбола (последние изменения в правилах, их интерпретация).
4. Методика судейства в баскетболе; последние изменения правил игры и их современная интерпретация.
5. Основные тенденции в развитии техники и тактики современного баскетбола.
6. Методы и средства развития активной и пассивной гибкости баскетболистов разного возраста и квалификации.
7. Методы и средства развития быстроты у баскетболистов разного возраста и квалификации.
8. Виды выносливости; методы и средства развития у баскетболистов разного возраста и квалификации.
9. Методы и средства развития силы у баскетболистов разного возраста и квалификации.
10. Методы и средства развития ловкости у баскетболистов разного возраста и квалификации.
11. Классификация техники баскетбола.
12. Фазовая структура технического приема в баскетболе.
13. Теоретические основы тактики баскетбола, определение понятий «стратегия», «тактика»; формы ведения спортивной борьбы.
14. Ловкость как способность к эффективному овладению сложно-координационными действиями в баскетболе.
15. Методы и средства развития скоростно-силовых способностей баскетболистов разного возраста и квалификации.
16. Техника перемещений в баскетболе, методика обучения.
17. Техника и методика обучения основной стойке баскетболиста, ловле и держанию мяча.
18. Техника выполнения одного из способов передач мяча в баскетболе: тактическая направленность и методика обучения.
19. Техника ведения мяча; методика обучения.
20. Техника броска мяча с места; методика обучения.
21. Техника броска мяча в движении одной рукой сверху, методика обучения.
22. Техника броска мяча в движении одной рукой снизу, методика обучения.
23. Техника броска мяча одной рукой «крюком», методика обучения.
24. Техника броска мяча в прыжке; методика обучения.
25. Заслоны в баскетболе: значение, разновидности и методика обучения.
26. Техника приемов противодействия и овладения мячом; типичные ошибки и пути их исправления.
27. Техника борьбы за отскок мяча от щита: выбор места и методика обучения.
28. Классификация тактики баскетбола.
29. Индивидуальные тактические действия в нападении, методика обучения.
30. Групповые тактические действия в нападении, методика обучения.
31. Комбинации из стандартных положений – сущность согласования действий игроков на примере одной-двух комбинаций.
32. Система позиционного нападения через центрового: сущность, принципы построения и согласования действий игроков; методика обучения.
33. Система позиционного нападения без центрового: сущность, принципы построения и согласования действий игроков, методика обучения.

34. Нападение против зонного прессинга; сущность, принципы построения и согласования действий игроков.
35. «Быстрый прорыв» и «эшелонированный прорыв»: фазы развития атаки, принципы построения и согласования действий игроков.
36. Нападение против различных вариантов зонной защиты: сущность, принципы построения и согласования действий игроков, методика обучения.
37. Индивидуальные тактические действия в защите, действия против игрока без мяча и с мячом.
38. Групповые тактические действия игроков в защите, методика обучения.
39. Сущность зонного прессинга: принципы построения и согласования действий игроков в типичных вариантах.
40. Система личной (концентрированной) защиты, принципы построения и методика обучения.
41. Система личной (рассредоточенной) защиты, сущность, методика обучения.
42. Виды зонной защиты; эффективность ее применения в игре.
43. Сущность, принципы построения и согласования действий игроков при зонной защите в баскетболе (на примере двух расстановок).
44. Сущность, принципы построения и согласования действий игроков в типичных вариантах системы смешанной защиты; методика обучения.
45. Возрастные особенности детей и подростков, их учет при построении процесса многолетней спортивной подготовки баскетболистов.
46. Система тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе, дозирование нагрузки при проведении занятий с баскетболистами разного возраста и квалификации.
47. Цель и задачи разминки на спортивных тренировках и соревнованиях.
48. Структура учебно-тренировочных занятий баскетболистов; особенности различных форм построения занятий в зависимости от контингента занимающихся и их квалификации.
49. Особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу с женским контингентом.
50. Особенности организации и проведения учебно-тренировочных занятий с высокорослыми баскетболистами.
51. Организационно-методические основы проведения индивидуальной тренировки в баскетболе (направленность, формы, методы).
52. Организационно-методические основы круговой тренировки баскетболистов (направленность, методы, варианты).
53. Организационно-методические основы работы в спортивных школах; положение о ДЮСШ, программные требования.
54. Система отбора как составная часть общей системы спортивной подготовки баскетболиста, методика и характеристика его отдельных этапов.
55. Требования к планированию в баскетболе; его основные виды (перспективное, текущее, оперативное).
56. Управление баскетбольной командой на соревнованиях: составление плана игры с будущим противником, оперативное управление процессом игры, разбор проведенной игры.
57. Виды соревнований по баскетболу, организация проведения соревнований, способы розыгрыша.
58. Цели и задачи учебно-тренировочных сборов по баскетболу, их виды и особенности проведения.
59. Принципы комплектования сборных команд; контроль уровня подготовленности игроков в зависимости от «амплуа».
60. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки по баскетболу.
61. Средства спортивной тренировки в баскетболе, их классификация.
62. Методы спортивной тренировки в баскетболе; их классификация.

63. Цель, задачи, методы и средства физической подготовки баскетболистов.
64. Цель, задачи, методы и средства технической подготовки баскетболистов.
65. Основы обучения двигательным действиям в баскетболе; характеристика этапа начального обучения.
66. Цель, задачи, методы и средства этапа углубленного разучивания в баскетболе.
67. Цель, задачи, методы и средства подготовки баскетболистов на этапе спортивного совершенствования.
68. Цель, задачи, методы и средства тактической подготовки баскетболистов различного возраста и квалификации.
69. Цель, задачи, основные средства и методы психологической подготовки баскетболистов; требования к личности игроков.
70. Интегральная подготовка баскетболистов; основные требования к проведению учебно-тренировочных игр.
71. Место спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их классификация.
72. Организация и методика проведения спортивных соревнований по баскетболу.
73. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера.
74. Организация деятельности спортивно оздоровительных лагерей.
75. Основные направления научно-исследовательской работы в баскетболе.
76. Методы научных исследований в баскетболе.