

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ**

**В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин,
М.П. Мицулина, И.А. Ушакова,
С.А. Голубин**

**БАСКЕТБОЛ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В МЕДИЦИНСКИХ И
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ ВУЗАХ**

(учебное пособие)

Волгоград 2012

Рецензенты:

Заведующий кафедрой физического воспитания, лечебной физкультуры и врачебного контроля Рязанского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова д.м.н., профессор В.Д. Прошляков.

Заведующий кафедрой физического воспитания Саратовского государственного медицинского университета к.м.н., профессор В.Ф.Репин.

Заведующий кафедрой спортивных игр Волгоградской государственной академии физической культуры, к.п.н. И.В. Орлан

Печатается по разрешению Центрального методического Совета Волгоградского государственного медицинского университета

В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин

Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах: Учебное пособие.- Волгоград, 2012:Изд-во ВолГМУ.-237 с.

Учебное пособие «Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах» разработано в соответствии с требованием примерной учебной программе по дисциплине «Физическая культура» для студентов медицинских и фармацевтических вузов (2012 г). В учебное пособие включено несколько разделов: краткая история зарождения и развития баскетбола; правила игры, к которым прилагаются таблицы встреч, протокол ведения игры; жесты судей; система планирования и структура урока по баскетболу в вузе; особенности методики проведения занятий и рекомендации по освоению учебного материала в медицинских и фармацевтических вузах, контрольные вопросы для зачетного теоретического занятия. Учебное пособие рассчитано на студентов медицинских и фармацевтических вузов всех медицинских специальностей.

© Коллектив авторов, 2012

© Волгоградский государственный
медицинский университет, 2012.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
Раздел I. История возникновения игры.....	10
Раздел II. Методика проведения занятий по баскетболу.....	19
2.1. Структура урока.....	19
2.2. Последовательность обучения технике игры.....	24
2.3. Последовательность обучения игровым приёмам.....	24
2.4. Особенности применения подвижных игр в системе подготовки баскетболистов...	25
2.5. Методика применения подвижных игр.....	27
2.6. Подвижные игры (практический материал).....	28
Раздел III. Методика обучения технике нападения в баскетболе.....	42
Раздел IV. Методика обучения технике защиты в баскетболе.....	55
Раздел V. Физическая подготовка баскетболиста.....	59
5.1. Сила.....	59
5.2. Быстрота.....	67
5.3. Ловкость.....	70
5.4. Выносливость.....	74
5.5. Гибкость.....	76
5.6. Примерный комплекс контрольных тестов для баскетболистов.....	78
Раздел VI. Тактическая подготовка.....	82
6.1. Тактика нападения.....	83
6.2. Тактика защиты.....	89
Раздел VII. Психологическая подготовка.....	92
Раздел VIII. Теоретическая подготовка.....	94
Раздел IX. Профессионально-прикладная значимость игры.....	96
9.1. Социально-психологические качества баскетболиста.....	96
9.2. Краткая характеристика качеств врача.....	99
9.3. Значение баскетбола в профессии врача.....	101
Раздел X. Контрольный раздел.....	103
Раздел XI. Система планирования.....	109
11.1. Примерный календарно-тематический план учебных занятий по физической культуре (отделение баскетбол). Первый год обучения.....	109
11.2. Примерный рабочий план-график прохождения материала по баскетболу. Первый	

год обучения	111
11.3. Примерный календарно-тематический план учебных занятий по физической культуре (отделение баскетбол). Второй год обучения.....	113
11.4. Примерный рабочий план-график прохождения материала по баскетболу. Второй год обучения.....	115
11.5. Примерные конспекты занятий по баскетболу для студентов первого года обучения осеннего семестра.....	117
11.6. Примерные конспекты занятий по баскетболу для студентов первого года обучения весеннего семестра.....	134
11.7. Примерные конспекты занятий по баскетболу для студентов второго года обучения осеннего семестра.....	154
11.8. Примерные конспекты занятий по баскетболу для студентов второго года обучения весеннего семестра.....	173
Раздел XII. Травматизм на занятиях по баскетболу и его профилактика	194
12.1. Характерные травмы на занятиях по баскетболу.....	195
12.2. Профилактика травматизма.....	197
12.3. Вспомогательные средства профилактики травматизма	199
Раздел XIII. Правила по баскетболу (сокращённый вариант).....	201
Раздел XIV. Сооружения и оборудования.....	205
Раздел XV. Правила судейства и проведения соревнований.....	218
15.1. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.....	218
15.2. Нарушения во время игры	218
15.3. Фолы.....	219
15.4. Способы проведения соревнований.....	222
15.4.1. Круговой способ.....	222
15.4.2. Способ с выбыванием.....	223
15.4.3. Классификация команд.....	225
15.5. Официальные судейские жесты.....	227
Рекомендуемая литература.....	233
Приложение	

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол - популярная спортивная игра. Присущая ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психологических возможностей привлекает к игре миллионы поклонников.

Баскетбол состоит из естественных движений – ходьба, бег, прыжки. Специфических двигательных действий без мяча – остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты, а также с мячом – ловля, передача, ведение, броски. Противоборство, целями которого являются взятие кольца соперника и защиты своего, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервно-мышечная, центральная и периферическая нервная система), включая основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического воспитания студенческой молодежи.

Баскетбол в высших и средних специальных заведениях.

Проблема подготовки спортсменов-баскетболистов в условиях вуза и ссуза всегда была и остается актуальной. Ведь именно возраст 18-25 лет является периодом наибольшей реализации спортивных результатов в баскетболе. Но в то же время, данный возраст является временем обучения в учебных заведениях. Наивысших результатов, как в нашей стране, так и за рубежом добиваются баскетболисты в студенческом возрасте, и очень часто - в период учебы в колледжах, институтах, университетах и других высших учебных заведениях.

Однако подготовка студенческих команд, особенно в вузах нефизкультурного профиля, имеет свои сложности и особенности. Ведь не секрет, что для того, чтобы команда по баскетболу была «сыгранной», необходимо несколько лет. А состав баскетбольной студенческой команды все время меняется, поскольку одни спортсмены поступают на первый курс, другие заканчивают институт и выбывают из команды. Кроме того, затруднена комплекция команды согласно функциям игроков: ведь далеко не всегда в институт поступают игроки именно тех амплуа и уровня подготовленности, которые необходимы команде в данный момент.

Задача подготовки баскетбольной команды должна опираться также на закономерности профессиональной подготовки студентов. А базой профессиональной подготовки является гармоничное сочетание физического, психологического и интеллектуального развития. Только при успешном решении данной проблемы баскетбольная команда может добиться успеха в сочетании с совершенствованием в избранной профессиональной деятельности. Поэтому вопрос особенностей построения тренировочного процесса для студентов-баскетболистов вузов, ссузов, колледжа требует своих экспериментальных исследований и аналитических обоснований.

В средних специальных и высших учебных заведениях приемы игры в баскетбол используются на учебных занятиях и факультативно. Также проводятся соревнования различного уровня, участие в которых оказывает положительный тренировочный и воспитательный эффект.

Ассоциация студенческого баскетбола в России (АСБ). Концепция развития студенческого баскетбола в России.

В 2002 году в России была создана ассоциация студенческого баскетбола в России.

Спортивная составляющая. Российский (в недавнем прошлом – советский) спорт высоких достижений традиционно ориентирован на «промышленный» способ подготовки спортсменов экстра-класса, основанный на раннем отборе одаренных людей и развитие в них специальных качеств в условиях специализированных учебно-тренировочных учреждениях (спортивных школах, интернатах). Такой подход имеет серьезные преимущества, однако не свободен и от серьезных недостатков, заставляющих всерьез задуматься о необходимости использования, наряду с привычной, также и альтернативной идеологии развития спорта. Определенная часть молодых людей, по тем или иным причинам не попавших в поле зрения скаутов на ранневозрастном этапе, в дальнейшем практически лишена возможности реализовать себя в спорте высоких достижений, хотя в случае создания необходимых условий для занятий спортом эти люди могли бы проявить свои таланты. На рубеже перехода из юношеской (юниорской) возрастной категории во взрослый спорт последний лишается огромного количества талантливых атлетов, готовых к дальнейшей самореализации, по причине их столкновения с реалиями взрослой жизни: необходимостью приобретать профессию, зарабатывать на жизнь, устраивать семейную сферу и т.д. Развитие студенческого спорта способно если не полностью решить перечисленные проблемы, то, по крайней мере, серьезно их минимизировать. Формирование на базе университетской инфраструктуры комфортной среды для активных занятий спортом с возможностью достижения серьезных результатов, сопоставимых с показателями профессионального спорта, позволяет:

- Выявлять спортивные таланты на более поздних возрастных стадиях либо развивать до соответствующего профессиональному уровню подготовки спортсмена-любителя, не сумевшего к 17-18 годам укрепиться в профессиональных командах.

- Продлевать как минимум на 5-6 лет спортивную карьеру молодых людей, стремящихся совмещать ее с приобретением образования, профессии, социальных навыков.

- Повышать популярность спорта и здорового образа жизни за счет постоянного пребывания спортсменов-студентов в общей среде.

Безусловно, для решения названных задач студенческий спорт должен:

- обладать развитой материальной и кадровой;
- оптимизировать совмещение серьезных занятий спортом с полноценным получением образования за счет улучшенной логистики, гибкого графика занятий, надлежащих условий для самостоятельной подготовки, качественных условий для проживания и питания;

- иметь правильно организованный календарь спортивных состязаний, учитывающий учебную нагрузку, но имеющий при этом самостоятельную ценность в качестве значимого общественного события локального, а на определенном этапе – и общероссийского уровня;

- основываться на безусловном приоритете принципов fair play, справедливости в выявлении лучших, прозрачности отбора и продвижения спортсменов на более высокие уровни выступлений.

В настоящее время отечественные средние и высшие учебные заведения весьма далеки от способности обеспечить развитие студенческого спорта в предлагаемом формате, однако это не означает невозможности начала движения к такому образцу. На первом этапе необходимо решить две важнейшие задачи: оптимизировать соревновательную практику и укрепить материально-кадровую базу студенческого спорта.

Реализация собственно спортивной составляющей проекта призвана и способна обеспечить:

- 1) Дополнительные ресурсы для пополнения спорта высоких достижений атлетами, «дозревшими» до профессионального уровня в студенческом спорте;

- 2) Расширение охвата студенческой молодежи систематическими занятиями спортом – как в специализированных секциях, так и, благодаря популяризации здорового образа жизни, в секциях фитнеса, общефизической подготовки.

Корпоративная составляющая. Помимо спортивной составляющей перспективности проекта «Развитие студенческого баскетбола в России» существует мощная и гораздо более важная социальная составляющая, в пользу чего могут быть предложены следующие соображения.

Массовый, в частности, студенческий спорт является мощным фактором сплочения, физического и духовного оздоровления нации, сохранения ее в адекватном социальном тоне. Понимание этого особенно важно сейчас. С одной стороны, страна во многом пережила последствия шокового периода тотальной физической и нравственной деградации; становится модным и престижным быть не только богатым и успешным, но и физически развитым, адекватным, порядочным и предсказуемым человеком. Отмеченные процессы касаются и молодежи, в первую очередь – наиболее «продвинутой» ее части – студенческой. Развитие студенческого спорта способно подхватить и дополнительно стимулировать этот в высшей степени благоприятный для государства и для нации тренд.

Баскетбол как яркий и «модный» вид спорта, в большей степени, чем другие игровые виды позволяющий сочетать коллективизм и демонстрацию личных качеств, сочетающийся с целым пластом современных популярных молодежных субкультур может смело претендовать на роль «пилотного» вида спорта, развитие которого повлечет за собой рост интереса к здоровому образу жизни в целом.

С другой стороны, последствия провала в физическом и идеологическом воспитании, экономического и социального кризисов продолжают оставаться слишком существенными и очевидными. Достоянием современного российского общества по-прежнему остаются широко распространенная бытовая преступность, алкоголизация и наркомания, дисгармоничное сексуальное поведение, грубость, нетерпимость, агрессия и экстремизм по отношению к окружающим. Крайне негативным общественным фактором сегодня является уход огромных масс населения в виртуальное Интернет-пространство, сопровождающееся пассивностью в реальной жизни. К сожалению, и этот набор современных негативных социальных явлений характерен для молодежной среды; весьма сильно страдают от него средние и высшие учебные заведения, даже самые благополучные и престижные. Систематические занятия спортом, корпоративная поддержка студенческих коллективов способны становиться серьезной альтернативой асоциальному и социально апатичному поведению в молодежной среде; той альтернативой, без которой невозможна более или менее эффективная деятельность государства по минимизации вредных общественных явлений и процессов.

Период пребывания молодого человека в средних и высших учебных заведениях – фактически последний промежуток времени, в течение которого его можно если не воспитать, то по крайней мере сориентировать на определенные жизненные ценности. Именно в это время во многом формируются будущая этика социального поведения молодого человека, методы достижения жизненных целей, круг друзей, представления о нематериальных благах, заслуживающих сохранения внимания в течение всей жизни.

РАЗДЕЛ I

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИГРЫ

Из истории баскетбола. Описания игр, напоминающих современный баскетбол, встречаются у древних норманнов и во многих культурах «доколумбовой Америки». Модернизированная версия одной из таких игр – пок-та-пок, бывшей некогда и религиозным обрядом, – до сих пор встречается в северных штатах Мексики как спортивное развлечение и аттракцион для туристов.

Игра окончательно созрела, когда доктор Нейсмит стал преподавать анатомию и физкультуру в Международном тренировочном колледже молодежи YMCA в городке Спрингфилд (штат Массачусетс). Нейсмит заметил, что студентам зимние занятия гимнастикой в зале кажутся слишком однообразными, и решил занять их какой-нибудь новой подвижной игрой на ловкость и координацию, которую можно было бы проводить в закрытом помещении – причем относительно небольшом по своим размерам. В разных концах спортивного зала к балкону, опоясывавшему его по периметру, прикрепили две корзины (по-английски «basket», отсюда и название новой игры) из-под фруктов (высота от пола до края балкона оказалась равной 3 м 5 см, отсюда стандарт, который выдерживается по сей день на всех баскетбольных площадках мира). Студентам надо было попасть мячом в корзину. Так родился баскетбол.

Первый официально зарегистрированный баскетбольный матч состоялся в декабре 1891 г. Проходил он не совсем привычно для нас. Так, в командах Нейсмита было по 9 человек (доктор просто разделил группу своих студентов поровну), а играли они футбольным мячом.

В 1892 г. была опубликована первая книга правил игры в баскетбол, содержащая 13 пунктов, многие из которых действуют и по сей день

Игра стремительно набирала популярность. Уже в конце 19 века стали регулярно проводиться соревнования между командами различных городов и студенческих кампусов. Возникли любительские лиги. В 1896 г. в небольшом американском городе Трентоне прошел баскетбольный матч, команда-победительница которого получила денежное вознаграждение. Так родился один из феноменов 20 века – профессиональный баскетбол.

Международные соревнования по баскетболу. В июне 1932 г. в Женеве была создана Международная федерация баскетбола – ФИББ, позже переименованная в ФИБА.

В 1935 г. в Женеве, прошел первый чемпионат Европы, победителем которого стала сборная Латвии. Три года спустя дебютировал женский европейский турнир. Первыми чемпионками континента стали итальянские баскетболистки. Сейчас европейские чемпионаты

проводятся раз в два года. Чаще всех победу на них одерживали советские сборные: мужская – 14 раз, женская – 20.

Чемпионаты мира для мужских сборных проводятся с 1950 г., для женских – с 1953 г. Первыми в истории чемпионами мира стали, соответственно, сборная Аргентины и сборная США. В настоящее время мировое первенство разыгрывается раз в 4 года. Команда СССР трижды, как и сборная Югославии, выигрывала мировое «золото» (1967, 1974 и 1982 гг.). Советские баскетболистки 6 раз становились первыми. ФИБА также проводит мировые чемпионаты для юниоров и юниорок и для мужчин в возрасте до 22 лет. Кроме того, в официальный календарь ФИБА входит еще целый ряд соревнований, в том числе и региональных: как среди сборных команд, так и среди клубов.

Баскетбол на Олимпийских играх. На III Олимпиаде в Сент-Луисе и на IX Олимпийских играх в Амстердаме были проведены показательные матчи по баскетболу с участием американских спортсменов. Олимпийский дебют мужского баскетбола состоялся в 1936 на Играх в Берлине, почетным гостем которых стал доктор Нейсмит. Баскетбольный турнир привлек огромное внимание. В нем участвовали сборные команды 21 страны. Победу одержала американская команда. Сборная США выигрывала все без исключения олимпийские турниры вплоть до 1972 г., при этом одержав победу в 63 матчах и не проиграв ни одного. В драматичном финале мюнхенской Олимпиады непобедимые прежде американцы уступили сборной СССР. В 1976 г. и 1984 г. американцы вновь были первыми. На олимпийском турнире в Москве первенствовала сборная Югославии. В 1988 г. первыми вновь стали баскетболисты СССР

Дебют женского баскетбола на Олимпийских играх состоялся в 1976 в Монреале. В турнире участвовали шесть команд. Первыми олимпийскими чемпионками стали баскетболистки сборной СССР, которые еще дважды становилась чемпионками, четырежды завоевывали золотые медали американские баскетболистки (1984, 1988, 1996, 2000).

Баскетбол в России. В начале XX века член петербургского Общества содействия нравственному, умственному и физическому развитию молодых людей «Маяк» Степан Васильевич Васильев перевел баскетбольные правила на русский язык. «Дедушка русского баскетбола», или, как его еще называли, «русский Нейсмит», Васильев был столь же разносторонним спортсменом и не меньшим энтузиастом новой игры, как и ее основоположник. Васильев уговорил своих товарищей по «Маяку» провести пробную игру. Исторический матч состоялся в Санкт-Петербурге в декабре 1906 г. В нем приняли участие «команда зеленых» и «команда лиловых», получившие название по цвету маек спортсменов. «Команда лиловых», возглавляемая самим Васильевым, чуть позже выиграла первые в истории России баскетбольные соревнования и несколько последующих. Центром развития отечественного

баскетбола стали Петербург и Москва. В 1909 г. был проведен первый в России официальный турнир. В том же году состоялся и первый международный матч – с родоначальниками баскетбола, сборной YMCA. (Согласно некоторым источникам, эта игра стала первым международным матчем в истории всего мирового баскетбола.) Российская команда одержала сенсационную победу.

Первая баскетбольная лига – уже в советское время – была создана в Петрограде в 1921 г. В 1923 г. прошел первый официальный турнир. До конца 1930-х годов в общесоюзных соревнованиях выступали сборные городов. Первый в истории страны чемпионат среди клубов выиграла команда московского «Динамо».

После Великой Отечественной войны баскетбол в СССР стал одним из самых популярных и массовых видов спорта. В разное время лидерами отечественного баскетбола были рижское СКА, ЦСКА, ленинградский «Спартак», каунасский «Жальгирис». Советские клубы не раз выигрывали Кубок европейских чемпионов и Кубок обладателей кубков.

В 1947 г. Секция баскетбола СССР (позднее – Федерация баскетбола СССР) вступила в ФИБА. В том же году сборная СССР успешно выступила на чемпионате Европы и выиграла золотые медали. Советская сборная всегда считалась одной из сильнейших в мире. На первом для нее олимпийском турнире наша команда составила серьезную конкуренцию сборной США и заняла второе место. На Олимпиадах 1956, 1960 и 1964 гг. она также получила «серебро», в 1968 г. – «бронзу», а в 1972 г. впервые выиграла олимпийский турнир, победив в финале сборную США с минимальным перевесом 51:50. В 1976 г. – снова «бронза», в 1980 г. – «серебро». В 1988 г. советские баскетболисты повторили золотой успех, на пути к финалу переиграв сборную США. А вот в 1990-е годы россияне выступали на олимпийских баскетбольных турнирах неудачно.

Международный дебют советских баскетболисток состоялся в 1935 г. Одна из наших клубных команд обыграла в Париже француженок с разгромным счетом 60:11. Потрясенные организаторы матча предложили нашим баскетболисткам сыграть с мужской командой. Эта игра тоже закончилась победой гостей – с разницей в 6 очков.

Женская сборная, созданная в 1950 г., долгое время не знала себе равных. Лишь на втором чемпионате мира (1957 г.) и шестом чемпионате Европы (1958 г.) советские баскетболистки были вторыми. На всех остальных турнирах они неизменно выигрывали: 5 раз чемпионаты мира и 20 – европейские первенства. А в 1976 г. женская сборная под руководством Лидии Алексеевой стала первой в истории командой-победительницей олимпийского турнира.

В 1990 г. создана Российская федерация баскетбола (РФБ), ставшая со временем правопреемницей Федерации баскетбола СССР. В настоящее время баскетболом в России занимаются свыше 4 миллионов человек (из них половина – школьники).

История сборной России по баскетболу началась в 1992 году, когда правопреемница сборной СССР вступила в ФИБА. Главным тренером был назначен Юрий Селихов.

Первым крупным турниром, на котором выступала сборная России, стал Евробаскет 1993 в Германии. На турнир поехали знаменитые игроки, выступавшие ещё за сборную СССР — Сергей Базаревич, Дмитрий Сухарев. На своём первом турнире сборная России завоевала серебряные медали, уступив в финале немцам со счётом 70:71.

После Евробаскета сборную возглавил Сергей Белов. В 1994 году сборная дебютировала на Чемпионате мира. Сборная дошагала до финала, где уступила сборной США — 91:137.

Евробаскет 1995 сложился для сборной России не слишком удачно, она заняла лишь седьмое место. На Евробаскете 1997 сборная заняла третье место. На Чемпионате Мира в 1998 сборная России повторила успех четырёхлетней давности — завоевала серебро. На Евробаскете в 1999 сборная России заняла шестое место. В 2000 году сборная России дебютировала на Олимпийских играх. Евробаскеты 2001, 2003, 2005 сложились для россиян неудачно.

Евробаскет 2007 стал для сборной России золотым. Россияне довольно уверенно дошли до финала, где им противостояла сборная Испании — хозяйка турнира. Начало матча россияне провели неудачно: первую чет-



верть российские баскетболисты проиграли с разницей в 10 очков, они проигрывали подбор как на своем, так и на чужом щите, и ничего не могли поделать с лидером испанцев Пау Газо-лем. К тому же совершенно не ладилась трех очковые броски.

Однако, к четвёртой четверти россияне отыгрались и не позволяли испанцам уйти в большой отрыв. За полторы минуты до конца партии сборная Испании имела пяти очковое преимущество. Но главный тренер россиян Дэвид Блатт вовремя взял тайм-аут, после которого



сборная России сократила отставание до минимума. За 3 секунды до конца матча Джон Роберт Холден забил самый сложный бросок и вывел россиян вперед на одно очко — 60:59. Главный тренер испанцев Пепу Эрнандес за 2 секунды до конца матча взял тайм-аут. Шанс спасти матч был у лидера сборной Испании Пау Газоля, но его двухочковый бросок не достиг цели. Сборная России стала чемпионкой Европы.

На Олимпиаду 2008 сборная России поехала сильнейшим составом. В первом матче россияне уверенно переиграли Иран, однако затем последовали поражения от Хорватии, Литвы, Австралии и Аргентины. Сборная России заняла пятое место и не вышла из группы.

На Евробаскет 2009 сборная России поехала не в лучшем составе. На турнир отказались ехать капитан сборной Андрей Кириленко и герой Евробаскета-2007 Джон Роберт Холден, а перед турниром из-за травмы выбыл Виктор Хряпа. Вместо них на Евробаскет поехали молодые игроки — Фёдор Дмитриев, Егор Вяльцев и американец с российским паспортом Келли МакКарти. Россияне дошли до четверть финала, где уступили сербам. В итоге сборная России заняла седьмое место.

12 декабря 2009 года сборная России получила уайлд-кард и стала участницей Чемпионата мира - 2010.

В сентябре 2011 года сборная команда России на Чемпионате Европы, проходящем в Литве завоевала третье место.

В число 12 российских участников первенства вошли Андрей Кириленко, Ти-



мофей Мозгов, Сергей Моня, Виктор Хряпа, Андрей Воронцевич, Виталий Фридзон, Сергей Быков, Дмитрий Хвостов, Антон Понкрашов, Алексей Швед, Семен Антонов, Никита Шабалкин.

Олимпийские перспективы России

Российской команде предстоит теперь сыграть в так называемой "межконтинентальной лиге", в которой три оставшихся места на Олимпиаду-2012 разыграют четыре европейские команды (вместе с Россией – Македония, Литва и Греция), а также восемь команд с других континентов. Квалификационный турнир начнется 2 июля 2012 года, незадолго до Игр в Лондоне, и счастливымчикам придется фактически два раза подряд выходить на пик формы.

«Есть ли у баскетбольной России шансы на попадание на Олимпиаду?» - рассуждает Александр Горбунов, обозреватель "Спорт день за днем". – «Есть. И очень хорошие. Среди оставшихся европейских команд – она безусловный фаворит. Претенденты из стран Цен-

тральной и Южной Америки, Азии, Африки и Новой Зеландии статистами в ходе отбора, конечно, быть не собираются, но по уровню они уступают представителям европейского континента.

Важный вопрос: где будут проводить квалификационное соревнование? Скорее всего, в Европе, потому что место проведения Олимпиады находится здесь же. Подобного рода турнир – перед



пекинскими играми – Международная федерация баскетбола устраивала в Греции. В Литве только что завершился чемпионат Европы. Македония, при всем уважении к стране, команда которой дошла на континентальном первенстве до полуфинала, пока не готова организовывать крупные состязания. Остается Россия. Российская Федерация баскетбола вправе, думается, подавать заявку на проведение игр в "межконтинентальной лиге". Не приходится сомневаться, что ее удовлетворят. Дэвид Блатт уже сейчас просит Профессиональную баскетбольную лигу России пораньше завершить чемпионат страны для того, чтобы тренер мог получить в свое распоряжение игроков сборной на максимально возможный по длительности срок».

Некоторые разновидности баскетбола.

Мини-баскетбол. Правила мини-баскетбола были разработаны в начале 1950-х годов американцем Джейм Арчером. Игра предназначена для детей 6–12 лет и подразделяется на два уровня: собственно мини-баскетбол (возрастная группа 9–12 лет) и микро-баскетбол (для детей младше 9 лет). Игровая площадка и инвентарь адаптированы под детский возраст. Длина площадки – 28 м, ширина – 15 м. Корзины крепятся на высоте 2 м 60 см, сам щит тоже меньше, чем в классическом баскетболе: 1,2x0,9 м. Мяч весом 450–500 граммов, окружность – 680–730 мм (для детей младше 9 лет вес мяча составляет 300–330 граммов, а окружность – 550–580 мм). Разметка игровой площадки для мини-баскетбола соответствует разметке стандартной баскетбольной площадки, но там нет линии, ограничивающей 3-очковую зону, а линия штрафного броска проведена на расстоянии 3,6 м (вариант: 4 м) от щита.

В мини-баскетбол играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2x2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время и не действует «правило трех секунд».

В ФИБА существует специальная комиссия по мини-баскетболу, есть и Международный комитет по мини-баскетболу. В настоящее время в него входят представители 170 госу-

дарств, мини-баскетбол культивируется в Северной и Южной Америке, Австралии, Азии и Европе – всего в 195 странах мира. В 1965 состоялся первый чемпионат мира по мини-баскетболу.

В 1973 при Федерации баскетбола СССР создан комитет по мини-баскетболу. Год спустя в Ленинграде состоялся первый в стране фестиваль мини-баскетбола. В настоящее время всероссийский клуб «Минибаскет» проводит ряд общенациональных (Кубок России и др.) и международных соревнований.

Баскетбол на инвалидных колясках. Появился в 1946 в США. Бывшие баскетболисты, во время Второй мировой войны получившие серьезные ранения и увечья на полях сражений, не захотели расставаться с любимой игрой и придумали «свой» баскетбол.

Сейчас в него играют более чем в 80 странах. Число официально зарегистрированных игроков – 25 тысяч человек. Международная федерация баскетбола на инвалидных колясках (IWBF) проводит различные спортивные мероприятия: чемпионат мира – раз в 4 года; ежегодные турниры клубных команд, зональные соревнования (один-два раза в год) и пр. Баскетбол на инвалидных колясках входит в программу Паралимпийских игр с момента проведения первой такой Олимпиады в Риме в 1960.

В правилах баскетбола на инвалидных колясках есть свои запреты и ограничения. Например, запрещена «пробежка» – когда игрок в процессе ведения мяча крутит колесо рукой более двух раз.

Корфбол (от голл. *korf* – корзина). Эту игру придумал в 1902 школьный преподаватель из Амстердама Нико Брекхюйсен. Две команды по 8 человек в каждой (4 мужчины и 4 женщины) играют на площадке 40x20 м, разделенной пополам средней линией, два тайма по 30 минут. Четыре игрока (2 мужчин и 2 женщины) находятся на своей половине площадки и защищают свою корзину, четыре – на половине команды-соперницы, их задача – поразить «чужое» кольцо. После двух результативных бросков защитники переходят в зону нападения и наоборот. Корфбол менее контактная, по сравнению с баскетболом, игра. При этом, согласно правилам, мужчина может играть только против мужчины, а женщина – против женщины. Дриблинг в корфболе не допускается, а игрок, овладевший мячом, может сделать с ним не более двух шагов. Кольцо по диаметру уже баскетбольного (40 см), а крепится оно выше (3,5 м). (Существует более «масштабный» вариант игры: с большими размерами площадки, количеством игроков и т.д.)

Корфбол чрезвычайно распространен в Голландии (в него постоянно играют более 100 тысяч человек, зарегистрировано более 500 клубов, участвующих в общенациональных турнирах) и соседних с ним странах. Со временем корфбол получил признание во всем мире, в том числе в России, и в настоящее время входит в программу Мировых игр. С 1933 дейст-

вует Международная федерация корфбола (ИКФ), в настоящее время официально признанная МОК и другими международными спортивными объединениями.

Стритбол (от англ. «street» – улица). Более динамичный и агрессивный вид спорта, чем классический баскетбол. В игре участвуют две команды по три игрока в каждой (иногда с одним запасным) на специальной площадке для стритбола или на обычной баскетбольной, задействуя только одну ее половину – и, соответственно, только одно кольцо. В случае промаха команда, атаковавшая до этого



кольцо, защищает его от атаки соперника и т.д. Какая команда начнет игру, определяют по жребью. Игра идет до того момента, пока одна из команд не наберет 16 очков (но разрыв в счете должен составлять не менее 2 очков). Иногда играют до разрыва в 8 очков или на время (20 минут) – в этом случае действует правило 30 секунд: если за это время команда не сумела завершить атаку, мяч переходит к сопернику. За результативный бросок команде начисляется очко, за бросок из 3-очковой зоны – два очка. Заброшенный в корзину мяч засчитывается только в том случае, если его коснулись два игрока атакующей команды. Мяч после этого переходит к обороняющейся команде: игра возобновляется, как только один из ее игроков коснулся мяча. При этом мяч должен быть сначала выведен за пределы 3-очковой линии. Пробежка, двойное ведение и бросок в корзину сверху запрещены.

В различных городах России сейчас проводятся турниры по стритболу, нередко приуроченные к большим городским праздникам.

Самыми яркими и известными представителями стритбола является команда под названием AND1. Эта отобранная из лучших уличных игроков команда путешествует по миру, собирая полные залы и уличные корты зрителей. Потрясающая командная тактика, полное взаимопонимание между игроками и яркая индивидуальность каждого игрока рождает ярчайшее шоу, на которое мечтают попасть многие. Каждый год команда совершает тур по Америке, Азии и Европе. Самыми продаваемыми спортивными DVD являются микстейпы AND1: трюки звезд уличного баскетбола под музыку самых горячих хип-хоп-исполнителей.

Однажды на самом знаменитом уличном корте Rucker Park появился худощавый парень Рэфер Олстон (Rafer Alston), включённый в состав школьной команды Cardoza High School. Олстон вытворял с мячом невообразимые вещи. Казалось, что Рафер с ним связан какой-то невидимой нитью. Мяч пролетал между ног у соперников, вдруг оказывался у них за спиной или за головой, и после какого-нибудь фантастического слепого паса в исполнении Олстона, опускался в кольцо. Спортивный результат уходил на второй план – важно было

одурачить соперника, сделать трюк, который он не сможет повторить ни при каких условиях. Олстон, получивший прозвище Skip To My Lou, быстро стал одной из главных достопримечательностей площадки. Если он приходил на площадку, парк быстро набивался зрителями.

В 1998 году нарезка из лучших моментов попала в молодую компанию AND1, занимающуюся выпуском спортивной амуниции. Кассета, получившая название AND1 Mixtape Vol.1, раздавалась бесплатно каждому, кто решит примерить кроссовки AND1. За две недели разошлись 200 000 копий кассеты, большинство из которых получили дети, которые никогда ранее не слышали про Skip To My Lou. Все, что они знали – что этот парень вытворяет на площадке сумасшедшие вещи. AND1 быстро поняли, что залог их успеха – непризнанные гении уличного баскетбола. Не ограничиваясь Нью-Йорком, они мелким неводом прочесали площадки восточного побережья. Так они нашли Филлипа «Hot Sauce», чемпиона из Атланты, и Аллена «АО» Оуэнса из Филадельфии, одних из самых популярных уличных игроков в Америке. То, что творили эти ребята, было просто шоком. Это было ново, свежо, креативно и весело. Никто до них не делал такие вещи. AND1 моментально заключает с ними контракт и выпускает AND1 Mixtape Vol.3, на котором преимущественно были показаны именно эти два игрока. Это была революция в баскетбольном мире, именно после этой кассеты об AND1 заговорили по всему миру. Иметь одежду этой фирмы вдруг захотели все уличные игроки. А всё время тренировок отныне посвящалось дриблингу.

Выступления AND1 – это не баскетбольный цирк, как считают некоторые. Соперники AND1 в их мировом туре (а это собранные в одну команду звезды местных площадок) лезут из кожи вон, чтобы показать, чего они стоят. Лучшие из них имеют шанс попасть в состав AND1, как это произошло с Тони «Go Get It» Джонсом. В игре против AND1 он совершил массу головокружительных полетов к кольцу, заколов звезд стритбола десяток красивейших слэм-данков. Так что, когда один из ведущих участников шоу, Main Event, известный своими бросками сверху, сломал ногу в автомобильной аварии, кандидатура Тони – Go Get It даже не обсуждалась. Парень достойно заменил в туре одну из главных звезд AND1, и с тех пор он в команде. Такие истории еще сильнее заводят соперников AND1, поэтому их матчи всегда наполнены духом борьбы.

Некоторые становятся яркими почитателями этих бывших уличных звезд, некоторые ненавидят их и называют клоунами, но равнодушных не остаётся...

РАЗДЕЛ II

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

2.1. Структура урока

Учебно-тренировочный процесс в баскетболе отличается определенной сложностью из-за специфичности и многообразия игровых приемов. Специфичность заключается в том, что с самого начала обучения отдельным игровым приемам (передаче, ведению, броску мяча) занимающимся приходится выполнять их в условиях, приближенных к игровым.

В условиях непрерывно меняющейся ситуации от игроков требуется:

1. Находиться в постоянной готовности к выполнению игровых приемов.
2. Мгновенно оценивать создавшуюся обстановку.
3. Быстро переместиться.
4. Выполнять игровой прием наиболее рациональным способом.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса по баскетболу являются:

1. Дальнейшее обучение и совершенствование элементов техники и тактики игры в баскетбол.
2. Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств.
3. Сохранение и укрепление здоровья студентов, поддержание высокой физической работоспособности на протяжении всего периода обучения.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом особенностей будущей трудовой деятельности.
5. Приобретение необходимых знаний по правилам судейства и организации соревнований.

Учебно-тренировочные занятия в вузе проводятся в форме урока. Каждому уроку должен предшествовать план, позволяющий преподавателю разместить учебный материал в строгой последовательности, найти рациональную форму организации и наилучшие методы преподавания. Урок по баскетболу должен обогащать занимающихся новыми умениями и навыками, совершенствовать ранее приобретенные знания.

В настоящее время в системе физического воспитания принята структура урока, состоящая из четырех взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность учебных занятий в вузе 90 мин.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ (2-5 мин). Вводной части занятия педагог организывает занимающихся, строит, отмечает посещаемость, сообщает задачи занятия.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10-15 мин). Основной задачей подготовительной части является подготовка организма занимающихся к успешному решению задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения на внимание.
3. Различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения.
4. Ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий.
2. Проводить подготовительную часть без значительных пауз.
3. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией.
4. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц.
5. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения.
6. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к баскетболу.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (60 мин.) Основными задачами являются:

1. Изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите.
2. Освоение элементов тактики в нападении и защите.
3. Повышение физической подготовленности занимающихся.
4. Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств.
5. Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

1. Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения.
2. Подвижные игры.
3. Учебные и двусторонние игры в баскетбол.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей.

2. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку.

3. При обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

Учебные игры:

Закрепление технических и тактических навыков студентов в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Занимающимся дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят следующим образом: повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, навешиванием или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает занимающимся указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер-преподаватель вводит некоторые условности и дает занимающимся определенные задания:

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно отрабатывать технику защиты и исправлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.

При отработке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При борьбе за отскочивший мяч, добывание мяча тоже оценивается 4 очками.

Спортивные игры:

Одним из средств подготовки баскетболистов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты и подвижные игры:

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные подвижные игры и эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

В процессе обучения игры в баскетбол используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), метод сопряженных воздействий, метод срочной информации, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5-10 мин) предназначена для приведения организма в оптимальное состояние для последующей деятельности. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление с элементами дыхательной гимнастики, элементы стретчинга.

В работе с баскетболистами преобладают уроки смешанного типа, то есть в одном занятии совмещаются изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, проверка усвоенного, а также воспитание физических качеств.

В отдельном занятии целесообразно решать не более 2-3 задач. Их решению отводится основное время урока.

Занятие по баскетболу требует определенного навыка, так как имеет свои особенности методики проведения:

1. Изучение баскетбола пройдет гораздо легче, если на начальном этапе будут применяться подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола, являющимися подводящими упражнениями к выполнению какого-то технического приема.

2. Уроки по спортивным играм отличаются высокой эмоциональностью. Студенты идут на такие занятия, чтобы поиграть. Поэтому, подготовительную часть рекомендуется приводить игровым методом, а упражнения выполнять в парах или в движении.

3. Нецелесообразно проводить эстафеты, даваемые в подготовительной части для совершенствования техники игры, так как при небольшом количестве занятий навык не прочный и техника «ломается». Это не значит, что эстафеты вообще нельзя включать в технические элементы. Они должны четко регламентироваться по высоте, расстоянию и т.д. (например, при передаче мяча над собой – по высоте), чтобы в эстафете действительно побеждал умелый, а не «хитрый».

4. Изучение техники баскетбола давать в основной части урока, а совершенствование можно проводить в подготовительной части, особенно, если это касается техники игры без мяча: прыжки, перемещения и т.д.

5. В основной части урока желательно упражнений давать меньше, а больше игры, особенно, в тех группах, которые хорошо усваивают пройденный материал.

6. Особое внимание следует обратить на подбор упражнений в основной части с целью более рационального перехода от одного к другому, т.е. минимум затраченного времени на перестроения.

7. В конспектах занятий даются самые разнообразные по сложности упражнения, приемлемые для любого контингента учащихся.

8. Игры, даваемые в основной части во всех группах проводят смешанными составами.

9. Необходимо отметить большую роль показа выполнения технических элементов.

10. Необходимо индивидуально подходить к разбору проведенного занятия.

При изучении сложных игровых приемов (финты, ведение, броски) не следует обременять внимание студентов многообразием тонкостей, лучше сосредоточить его на главных компонентах – исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах игрового приема.

В целях повышения интереса к занятиям, преподавателю целесообразно использовать соревновательную форму проведения урока.

2.2. Последовательность обучения технике игры

Эффективность процесса обучения технике игры в баскетбол в значительной мере зависит от умения педагога выстроить весь материал в определённой последовательности, соблюдая принципы преемственности в обучении и учёта возрастных особенностей студентов.

Технике игры в баскетбол целесообразно обучать в следующей последовательности:

1. Обучение стойкам и передвижениям.
2. Обучение технике владения мячом в нападении.
3. Обучение технике противодействия и овладения мячом в защите.
4. Обучение игровым действиям в нападении и контрдействиям в защите.

В процессе обучения технике игры необходимо постоянно помнить о неразрывной взаимосвязи между двумя его сторонами - образованием и воспитанием, стремиться к её реализации на каждом занятии. Здесь имеется в виду взаимосвязь между формированием двигательных навыков и воспитанием (развитием) двигательных способностей. Так, например, на первых уроках при изучении передач мяча параллельно с освоением правильной структуры движения логично будет использовать задания для развития скоростно-силовых качеств верхних конечностей (метание набивных и теннисных мячей и т.д.). Это создаст предпосылки для дальнейшего сопряжённого совершенствования данного технического приёма и специфического для него физического качества на последующих занятиях.

2.3. Последовательность обучения игровым приёмам

Обучение игровым приемам целесообразно начинать поэтапно:

1. Ознакомление с приемом.
2. Изучение приема в упрощенных условиях.
3. Углубленное разучивание приема.
4. Целостное формирование двигательного навыка.
5. Ситуационное изучение приема.
6. Закрепление приема в игре.

Обучение игровым приемам нападения. Наиболее эффективная последовательность овладение игровыми приемами нападения:

1. Основная стойка баскетболиста в нападении.
2. Остановка двумя шагами.
3. Повороты на месте и в движении.
4. Держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом.
5. Ловля и передача мяча на месте.
6. Остановка двумя шагами с ловлей мяча после передачи.

7. Ловля и передача мяча в движении.
8. Броски мяча с места.
9. Бросок одной рукой сверху в движении.
10. Бросок одной рукой сверху после вышагивания.
11. Ведение мяча.
12. Остановка двумя шагами после Ведение мяча.
13. Бросок одной рукой сверху в движении после ведения.
14. Остановка прыжком.
15. Бросок мяча в прыжке.
16. Разновидности бросков одной рукой в движении после ведения мяча.
17. Разновидности бросков в прыжке.
18. Финты без мяча и с мячом
19. Сочетание приёмов.

Обучение игровым приёмам защиты

Приёмы игры в защите направлены на противодействие владеющей мячом команде. Обучение технике защитной стойки и передвижений следует начинать параллельно с изучением техники игры в нападении. Активным приемам противодействия и овладения мячом обучают по мере усвоения студентами конкретных приёмов нападения. Следовательно, обучению контрприёмам должно предшествовать усвоение занимающимися основ техники нападения. В связи с этим целесообразно обучать:

1. Вырывание мяча после освоения держания и ловли.
2. Выбиванию мяча после освоения ловли, передачи и ведения.
3. Перехватам мяча после освоения ловли, передачи и ведения.
4. Накрыванию и отбиванию мяча после освоения бросков.
5. Взятию отскока на своём щите после освоения бросков и добивания.

2.4. Особенности применения подвижных игр в системе подготовки баскетболистов

В баскетболе разработано и предложено большое количество средств и методов подготовки спортсменов. Однако именно подвижные игры являются одним из основных вспомогательных средств при работе с баскетболистами.

Подвижные игры имеют довольно длинную историю существования и занимают определенное место в жизни человека. Их эффективность и целесообразность применения подтверждается современной практикой и имеет научно-теоретические обоснования. Поскольку

помимо решения общих задач физического воспитания, подвижные игры позволяют решать специальные задачи обучения и тренировки.

Построение учебно-тренировочного процесса в баскетболе имеет свою специфику в использовании подвижных игр, предполагая их применение в нескольких направлениях.

Наблюдая за поведением занимающихся в процессе игры, можно оценивать:

- ✓ проявление инициативы и настойчивости;
- ✓ отношение к соперникам по игре;
- ✓ отношение к партнерам по команде;
- ✓ отношение к собственным ошибкам;
- ✓ дисциплинированность, требовательность;
- ✓ отношение к победе, поражению.

Наблюдая за студентами во время игр можно узнать его, как разностороннюю личность. Порой самый замкнутый, не общительный человек раскрывает свои таланты только во время игры и в итоге из него получается результативный игрок.

С помощью подвижных игр решаются задачи *создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом.*

Например:

Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности баскетболиста. Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяет развить и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Помогают решить эту задачу такие подвижные игры как “Десять передач”, “Мяч капитану” и др.

Для формирования некоторых элементов техники можно использовать такие игры, как “Играй, играй, мяч не теряй”, “Подбрось-поймай”, “Мяч в стену” и др. Систематическое использование подвижных игр в младшем школьном возрасте позволяет повышать и расширять двигательный фонд занимающихся, что является хорошей базой для овладения надлежащей спортивной техникой. Однако, выбор и планирование подвижных игр в структуре учебно-тренировочного занятия необходимо проводить с учетом положительного переноса навыков. Например, игры, связанные с метанием мяча на дальность и в цель, положительно скажется на эффективности передач мяча.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания положительных, нравственно-волевых черт. Например: командные игры приучают играющих проявлять взаимопомощь и доброжелательность друг к другу. Необходимость принимать быстрые решения способствуют воспитанию уверенности и решимости. Использование подвижных игр способствует снижению эмоциональной нагрузки, “смягчению” психологической напряженности тренировочной деятельности. Подвижные игры активизируют внимание, оказывают положительное влияние на восстановление работоспособности.

Помимо специальных задач тренировочного процесса подвижные игры решают оздоровительные задачи, оказывая общее благоприятное влияние на формирование правильной осанки, развитие крупных мышц тела, сердечно-сосудистой системы. Развиваются необходимые физические качества. Овладевая техникой баскетбола, юные спортсмены в сложных играх совершенствуют координацию движений, усиливают контроль за эмоциями, что способствует воспитанию выдержки, дисциплинированности в действиях, тактичности по отношению к партнерам по игре.

Все выше сказанное еще раз подтверждает значимость и ценность подвижных игр, как вспомогательного комплексного средства в подготовке баскетболистов, для повышения общего уровня функциональных возможностей организма, для разностороннего развития физических способностей, для пополнения фонда двигательных умений и навыков.

2.5. Методика применения подвижных игр

Для успешного и эффективного использования игр в системе тренировочного занятия, необходимо знать и учитывать обще-методические аспекты организации и проведение подвижных игр.

Воспитательное, образовательное и оздоровительное влияние подвижных игр на занимающихся зависит от руководства ею. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо спланировать роль и место конкретной подвижной игры в конкретном занятии. Как правило, подбор игр проводится по системе их трудности для занимающихся с систематическим повторением для прочного усвоения приобретаемых в подвижных играх, навыков и умений. При подборе игры необходимо учитывать:

- ✓ педагогические задачи, поставленные на данном занятии;
- ✓ учет положительного переноса двигательного навыка;
- ✓ физиологические особенности занимающихся;
- ✓ психологические особенности различного пола;
- ✓ подготовленность группы;
- ✓ количественный состав занимающихся;

- ✓ место проведения занятия (зал, естественные условия среды).

Любую подвижную игру необходимо начинать организованно и своевременно, по условному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы развивать у студентов точность и быстроту двигательной реакции на различные приказания.

Необходимо содействовать в процессе игры развитию творческой инициативы играющих и, конечно же, учитывать настроения учащихся. Преподаватель должен учитывать наиболее опасные моменты в игре (перепрыгивание, спрыгивание и т.д.) и быть готовым к подстраховке.

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения занимающихся. Если игра проводится после больших физических нагрузок и умственных усилий, надо предложить малоподвижную игру.

Прочность и богатство игрового опыта являются важным элементом двигательной подготовки и могут оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр. Включение подвижных игр в тренировочные занятия, помогает снизить нагрузку, сохранить у занимающихся приятное впечатление о занятии и подготовить их к последующим тренировкам.

2.6. Подвижные игры (практический материал)

ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

«Числа»

Вариант 1. Студенты свободно бегают по игровому полю. Когда преподаватель крикнет: «Четыре!» – студенты должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

Вариант 2 аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

«Ловля парами»

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, – за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже бе-

рутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят (все образуют пары), или в течение определенного времени. Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

«Цепочка»

Вариант 1. 4–6 студента берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Салить могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке окажутся 4–6 человек, начинает водить новая цепочка, а старая распадается. Если цепочка разорвалась, «осаливание» не засчитывается.

Вариант 2. Начинают игру два человека (или один), но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его участника, т.е. цепочка постоянно увеличивается.

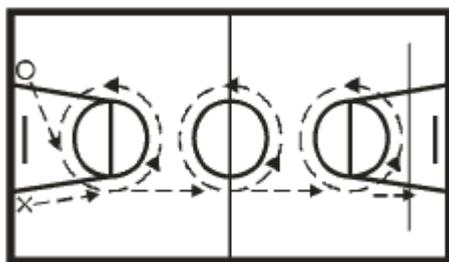
Вариант 3 аналогичен первому, но все свободные игроки выполняют ведение мяча. Игрок, которого осалили, кладет мяч и садится на скамейку, а если только попытались осалить, и он потерял мяч, то этот игрок считается осаленным. Если за игроком никто не гнался, а он потерял мяч, то это не считается осаливанием, и он продолжает игру.

«Коршун и цыплята»

Игра проводится в группах по 4 человека: один – «коршун», остальные – «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну» и держат руки на поясе впереди стоящих игроков. При этом первый держит сзади стоящего игрока за кисти. «Коршун» старается осалить последнего игрока в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются помешать ему. Если водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим. Игра может проводиться на время – в этом случае за каждое осаливание присуждаются очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

«Бег по дугам»

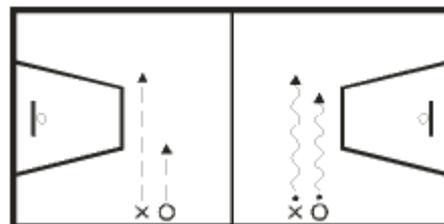
Вариант 1. Выполняется в парах. По сигналу «крестик» и «нолик» стартуют одновременно и выполняют бег вокруг кругов разметки баскетбольной площадки, последовательно переходя с одного круга на другой. «Крестик» старается убежать, а «нолик» догоняет его. Если «нолик» осалит «крестика», он получает 1 очко, если нет – очко получает «крестик». На линии наступать нельзя: кто наступил, тот считается проигравшим. Бег прекращается за противоположной лицевой линией (в зале 24 x 12, за линией волейбольной площадки, см. рисунок) или после осаливания.



Игроки возвращаются назад вдоль боковых линий, меняются ролями, и упражнение повторяется, но круги теперь надо обегать не справа, а слева. Побеждает игрок, набравший больше очков.

«Не зевай!»

Вариант 1. Два игрока стоят рядом друг с другом лицом в одном направлении. Заранее назначенный игрок должен выполнить ускорение к противоположной боковой линии и оторваться от другого участника как можно дальше. Момент старта игрок выбирает сам. В конце бега игрок должен остановиться и коснуться рукой линии. Второй игрок старается все время находиться рядом с ним или отставать как можно меньше. При этом он должен осалить первого игрока рядом с боковой линией.



ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА

«День и ночь баскетболистов» с ведением мяча

Игра аналогична игре «День и ночь баскетболистов», но в исходном положении у каждого игрока в руках мяч. Убегать и догонять можно только с ведением мяча. Если убегающий игрок потерял мяч или допустил ошибку при ведении, то он считается осаленным. Если мяч потерял догоняющий игрок, то осаливание не засчитывается. В зависимости от уровня подготовки игроков и их количества убегать можно в штрафную зону или за лицевую линию – это заранее определяет преподаватель.

«Зеркало»

Вариант 1. Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде игроки меняются ролями.

Вариант 2. То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

«Дирижер»

Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один (без мяча) выполняет имитацию различных вариантов ведения мяча на месте, второй (с мячом) как можно точнее повторяет их, выполняя ведение. По команде преподавателя игроки меняются ролями.

«Салки с ведением мяча»

Вариант 1 напоминает обычную игру «Салки», но при этом все играющие выполняют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Он может салить других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил, – это можно делать только спустя некоторое время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

Вариант 2. Игра проводится в двух группах, которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга либо каждая на своей половине. **Вариант 3** аналогичен первому, но участники играют в парах (один убегает, а второй догоняет).

«Салки баскетболистов» (парные)

Вариант 1. Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием за спину. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

Вариант 2 аналогичен первому, но водящий игрок выполняет ведение мяча и может салить свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

«Салки баскетболистов» (групповые)

Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 2), но играет весь класс одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые, ведя мяч, начинают салить остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил. Игра может проводиться в двух группах (например, мальчики и девочки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

«Салки приставными шагами»

Вариант 1. Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 1), но оба игрока перемещаются только приставными шагами. Если убегающий игрок сделает хоть один обычный шаг, то он считается осаленным. Если во время осаливания ошибку допустит водящий, то осаливание не засчитывается.

Вариант 2. Играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые с набивным мячом в руке (для отличия) начинают салить остальных. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

«Нападение акулы»

Вариант 1. Из числа наиболее сильных студентов выбирается «акула» (водящий). Все остальные - («рыбки») разбегаются по площадке: «акула» – с мячом в руках, «рыбки» – без мячей. По сигналу: «Акула!» начинает ловить «рыбу». При этом она может перемещаться только с ведением мяча, а салить – свободной рукой, не теряя мяч. «Рыбки», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят», берут мячи и тоже начинают ловить «рыбу». Игрок без мяча не имеет права салить «рыб». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку», либо проводится в течение определенного времени.

Вариант 2 аналогичен первому, но здесь, наоборот, у «акулы» мяча нет, а «рыбки» выполняют ведение мяча. «Акула» старается выбить мяч или спровоцировать его потерю. Если ей это удалось или «рыбка» его потеряла, когда за ней гналась «акула», то она кладет мяч и превращается в «акуленка».

«Охота на волка»

Вариант 1. Студенты делятся на группы по 4 (3) человека, которые играют одновременно на всей площадке. Каждая группа имеет 3 (2) мяча. Один играющий из группы играет роль волка, остальные (с мячами) – охотников. «Волк» свободно бегаем по площадке, не выходя за ее пределы, в течение 1 мин. «Охотники», ведя мяч, стараются догнать и осалить «волка». Если им это удастся, тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании установленного времени «волк» меняется с одним из «охотников». Такая смена проводится по очереди, пока каждый игрок не побывает в роли волка. Выигрывает участник, набравший меньше штрафных очков. В зависимости от уровня подготовленности игроков салить можно свободной рукой или мячом, держа его в руках. В последнем случае можно сделать не более двух шагов, не выпуская мяч из рук. Кроме того, «волк» может бегать от 30 сек. до 1 мин.

Вариант 2 аналогичен первому, но у троих «охотников» только один мяч, и вести его запрещается. Осалить «волка» можно только мячом, удерживая его двумя руками.

ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ ВЫБИВАНИЕ МЯЧА

«Выбей мяч!»

Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удастся, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, – минус 1 очко. Игрок, который не дал выбить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени.

«Отними мяч!»

Вариант 1. Играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 – в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча – водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом не касаясь его. Если ему это удастся, то он продолжает игру с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отобравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится парами (один игрок убегает с мячом, а другой старается его отнять).

«Мастер ведения»

Вариант 1. Студенты играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется соперника, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

Вариант 2. Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

«Осаливание мяча»

Игра аналогична игре «Мастер ведения», но проводится в движении. Игрок может выполнять ведение мяча на месте или свободно перемещаться по всей площадке. Очки присуждаются только за осаливание мяча.

«Катящаяся мишень»

Вариант 1. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки. У игроков одной команды мячи. Во время прока-

тывания футбольного мяча (или баскетбольного, но отличающегося по цвету) с одной стороны площадки на другую команда выполняет передачи, стараясь попасть в мяч. Противоположная команда подбирает мячи и готовится выполнять передачи при следующем прокатывании. За каждое касание баскетбольного мяча команда получает 1 очко. Очки, заработанные командой во время разных прокатываний, суммируются. Каждая команда выполняет равное количество передач. Побеждает та, которая наберет больше очков.

Вариант 2. Передачи мяча можно выполнять любые или заранее оговоренные, а также после предварительных действий, например:

- ✓ поднять мяч, лежащий на полу (спереди, сбоку, сзади);
- ✓ поднять мяч, лежащий на полу в 1,5–2 м от игрока;
- ✓ выполнить поворот из исходного положения, стоя с мячом в руках боком или спиной к цели;
- ✓ подбросить мяч вверх, а после ловли выполнить передачу;
- ✓ то же, но поймать мяч в прыжке;
- ✓ подбросить мяч вверх, дотронуться руками до пола, затем поймать его и выполнить

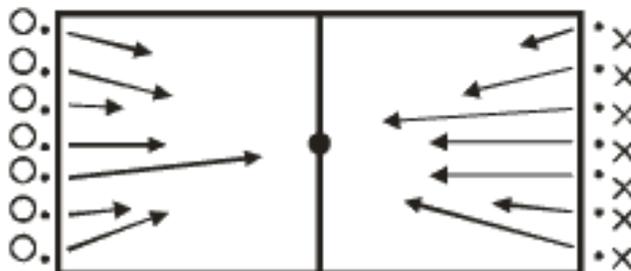
ИГРЫ, СОВЕРШЕНСТВУЮЩИЕ ФИНТЫ

«Не зевай -2!»

Два игрока стоят на средней линии рядом друг с другом лицом в одном направлении. Заранее назначенный игрок должен выполнить ускорение с ведением мяча в любом направлении к одной из лицевых линий и оторваться от другого участника как можно дальше. Момент старта игрок выбирает сам. В конце бега игрок должен остановиться и коснуться рукой линии. Второй игрок старается все время находиться рядом с ним или отставать как можно меньше. При этом он должен осалить первого игрока рядом с боковой линией.

«Катающаяся мишень»

Игра проводится в спортивном зале. Играющие делятся на две команды и располагаются за лицевыми линиями волейбольной (баскетбольной) площадки. У команд равное количество мячей. В центре площадки лежит футбольный мяч (или баскетбольный, но отличающийся по цвету). По сигналу обе команды начинают игру, стараясь своими мячами закатить футбольный мяч за лицевую линию соперников и не дать соперникам закатить за свою. Кому это удастся, тот и победил. Касаться футбольного мяча нельзя. Все броски надо выполнять с использованием техники баскетбольных передач, не заступая за лицевую линию. Поймав мяч, игроки бросают его с того же места или, выполняя ведение,



могут переместиться ближе к лицевой линии. Преподаватель может разрешить игрокам подбирать мячи, находящиеся в поле, но только на своей половине. После этого они, ведя мяч, выбегают за лицевую линию. Вместо футбольного мяча можно использовать набивной (медицинбол), но в этом случае его надо будет закатить за трехметровую линию волейбольной площадки.

«Бык в круге»

Игра проводится группами не менее 7 человек в каждой. Каждая группа располагается у одного из кругов баскетбольной площадки. Один игрок – водящий («бык») – располагается внутри круга, остальные (6 или более игроков) – за пределами круга рядом с линией на одинаковом расстоянии друг от друга. У одного из игроков за пределами круга – мяч, который он старается передать любому партнеру, за исключением тех двух, которые стоят рядом с ним. Можно использовать финты и любые передачи, но нельзя передавать мяч выше головы, а также отходить от круга, делать пробежки и стоять с мячом более 5 сек. В случае этих нарушений он должен поменяться местами с «быком». «Бык», не выходя за пределы круга, старается коснуться мяча во время передачи или когда он находится в руках игрока. Если ему это удастся, то он меняется местами с передающим.

«Борьба за мяч»

Вариант 1. Игра проводится пара на пару. На одной половине площадки находятся только две пары (при высоком уровне подготовки их может быть и четыре, но тогда они играют отдельно). У одной из них мяч. По сигналу игроки начинают передавать его друг другу, стараясь выполнить их как можно больше и громко ведя счет. Ведение мяча выполнять нельзя, а перемещаться без мяча можно. Вторая пара старается перехватить мяч и сделать то же самое. Все передачи суммируются, а подсчет идет нарастающим итогом: например, пара выполнила 5 передач и потеряла мяч, затем, перехватив его, выполнила еще 3 – всего 8 передач. Побеждает пара, первой выполнившая 20 передач. Если уровень подготовки игроков слабый или времени мало, то можно ограничиться 10 передачами.

Вариант 2 аналогичен первому, но игра проводится на время. Побеждает пара, в течение 1 мин. выполнившая больше передач.

Вариант 3. Игра проводится на время, но вместо общего количества передач засчитывается наибольшее количество выполненных подряд (до перехвата).

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

«Бегуны и скакуны» с ведением мяча

Вариант 1. Игра проводится на половине площадки. Студенты делятся на две команды: одна команда – «Бегуны», другая – «Скакуны». В команде «Бегуны» каждый игрок ведет

мяч, не выходя за пределы игровой площадки (или ее половины). «Скакуны» располагаются на скамейке на краю площадки. По сигналу первый игрок этой команды встает и, прыгая на одной ноге, начинает салить игроков команды «Бегуны». «Скакуну» разрешается поменять ногу, но для этого он должен остановиться. Осаливание не засчитывается, если «скакун» при этом меняет ногу (прыгнет с ноги на ногу). По команде: «Домой!» «скакун», прыгая на одной ноге, возвращается на свое место. Как только он, садясь, касается скамейки, начинает игру следующий «скакун». Когда «скакун» возвращается на место, он не имеет права салить играющих.

Осаленные или допустившие ошибку игроки команды «Бегуны» не выбывают из игры, а получают штрафные очки: за каждого осаленного игрока – 2 очка, а за каждую ошибку «бегуна» – 1 очко. Ошибками считаются нарушение правил ведения, потеря мяча и выход за пределы площадки. После того как все «скакуны» побывают в роли водящих, команды меняются ролями и местами, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая меньшее количество штрафных очков.

Команда: «Домой!» может подаваться через определенное время, отсчет которого начинается с момента начала игры водящим либо в зависимости от физических возможностей каждого игрока. **Вариант 2.** Игра проводится с выбыванием осаленных или нарушивших правила игроков.

«Облава»

Игра аналогична игре «Бегуны и скакуны» с ведением мяча, но проводится на всей площадке (по всему залу), и все «скакуны» вступают в игру одновременно. В начале игры «бегуны» располагаются на площадке, а «скакуны» – за ее пределами. По сигналу все «скакуны» одновременно начинают водить. Допустившие ошибку или осаленные «бегуны» выбывают из игры. Игра прекращается в тот момент, когда выбывает из игры последний «бегун». Команды меняются ролями, и игра проводится еще раз. Побеждает команда, затратившая меньше времени на осаливание соперника.

«Прыгун и баскетболист»

Вариант 1. Игра проводится в четверках: первый игрок – баскетболист, второй – прыгун, третий и четвертый – судьи. По сигналу преподавателя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 30 сек. забросить как можно больше мячей. Засчитываются только правильно заброшенные мячи. Второй игрок выполняет прыжки со скакалкой. Каждые 10 (20) прыжков приравниваются к одному попаданию в кольцо. Третий и четвертый игроки осуществляют контроль. Когда заканчивается время, по количеству заброшенных мячей и приравненных к ним прыжков определяют победителя среди первых двух участников. Он получает 1 очко. Формируется новая пара, и все повторяется. Игроки соревнуются между

собой по круговой системе, проходя по два круга. При прохождении одного круга игрок выступает в роли баскетболиста, во время другого круга – прыгуна. Побеждает тот, кто наберет максимальное количество очков после двойных встреч со всеми игроками четверки.

Вариант 2 аналогичен первому, но баскетболист выполняет броски в течение того времени, которое затрачивает прыгун на выполнение 100 прыжков. Очки здесь получает только баскетболист по количеству заброшенных мячей.

«Подбор»

Игра проводится в паре. Участники поочередно выполняют броски с определенного расстояния. Игрок бросает мяч и идет на подбор, не дав мячу коснуться пола. Если игрок попал в кольцо после первого броска, он получает 2 очка, но только в том случае, если пошел на подбор. Если же нет, то очков он не получает. Если игрок промахнулся, но подобрал мяч, не дав ему коснуться пола, он получает право еще на один бросок. В случае попадания он получает 1 очко, а в случае промаха должен опять подобрать мяч. За каждый правильно выполненный подбор игрок получает 1 очко. Другими словами, игрок может сразу заработать 2 очка, забросив мяч после первого броска, либо 2 очка (1+1) за один подбор и второй бросок, либо 2 очка (1+1) за два подбора, а может заработать всего 1 очко за один подбор или не заработать очков вообще. Всего разрешается выполнить два броска. Затем участник отдает мяч другому игроку, который выполняет аналогичные действия. Студенты играют в течение определенного времени или выполняют заранее оговоренное количество бросков. Побеждает тот, кто при равном количестве бросков наберет больше очков.

Прыжки за шариком

Игра проводится в парах. У каждой пары – воздушный шарик. Игроки располагаются рядом и подкидывают шарик, стремясь дотронуться до него одной рукой в прыжке как можно выше, подбивая его вверх. При этом каждый игрок старается расположиться так, чтобы ему это было удобно, а сопернику – нет. Игру можно проводить на время или на количество касаний. Побеждает тот, кто коснется шарика большее (или определенное) количество раз.

«Цепкий хват»

Баскетбольный мяч подвешивают на такой высоте, чтобы игрок мог схватить его в прыжке на вытянутые вверх руки, при этом хватать разрешается только с боков.

Вариант 1. Игроки поочередно прыгают, стараясь повиснуть на мяче. Кому это удастся, тот получает 1 очко. Если все игроки могут повиснуть на мяче, то ставится задача повиснуть и подтянуться. После нескольких кругов подсчитывают очки. Побеждает набравший наибольшее количество очков.

Вариант 2. Игра выполняется на время. По сигналу участник прыгает и старается провисеть на мяче как можно дольше. Фиксируется момент, когда он коснется ногами пола.

Побеждает тот, у которого время будет наибольшим. Можно засчитать результат одной попытки или суммировать результаты всех попыток.

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ОВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ

«Прилипала»

Вариант 1. Игра проводится в паре. Один игрок свободно бегает по всей площадке, а второй – рядом с ним, стараясь находиться как можно ближе («прилипает»). Разрешается небольшое касание партнера рукой (тыльной стороной). Через некоторое время игроки меняются ролями.

Вариант 2 аналогичен первому, но игроки должны все время смотреть на мяч в руках учителя (тренера): если он находится справа, то первый участник убегает, а второй «прилипает», а если слева, то второй убегает, а первый «прилипает».

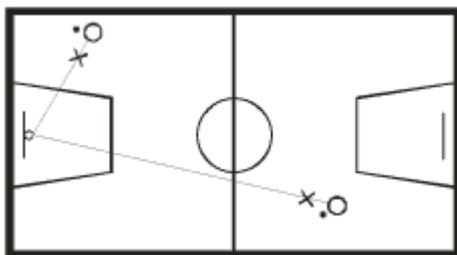
«Пираньи» парные

Все игроки делятся на пары: один убегает, а второй старается осалить («кукусить») его как можно большее количество раз в течение 20–60 сек. После короткого отдыха игроки меняются ролями. Побеждает тот, кому удастся сделать больше осаливаний.

«Резинка»

Вариант 1. Игра проводится в парах. Первый участник (нападающий) отрабатывает различные варианты ведения мяча, свободно перемещаясь по всей площадке, а второй (защитник) должен все время находиться между нападающим игроком и кольцом, стараясь при этом держаться на расстоянии 1,5–2 м от нападающего лицом к нему, а спиной к кольцу.

Чтобы лучше понять смысл своих действий, защитник должен представить себе резинку, один конец которой привязан к кольцу, а второй – к поясу нападающего, и все время мысленно находиться на этой резинке на расстоянии 1,5–2 м от нападающего.



Нападающий не должен обходить защитника или прорываться к кольцу: он лишь выполняет ведение мяча, не задевая остальных играющих, и фиксирует ошибки расположения защитника. Тот, в свою очередь, должен сохранять положение при любых перемещениях первого игрока, не забывая об остальных играющих, чтобы не сталкиваться с ними. Если по какой-либо причине он оказался не на своем месте, то должен тут же исправить ошибку.

Кольцо, к которому «привязана резинка» и которое защищают играющие, определяет преподаватель.

Защитник получает 2 штрафных очка, если находится «не на резинке», т.е. не выполняет своих функций, и 1 штрафное очко, если находится на расстоянии 3 м и более от нападающего, а также если слишком долго возвращается «на резинку», после того как обезит других игроков.

Вариант 2 аналогичен первому, но оба участника играют без мяча.

Вариант 3 аналогичен варианту 2, но по сигналу игроки меняются ролями: первый защищает одно кольцо, а второй – другое.

«Собачки» без владения мяча

Вариант 1. Игра проводится в тройках. Два игрока выполняют передачи мяча друг другу, при этом они могут перемещаться в любом направлении, но только без мяча, а с мячом должны находиться на месте. Третий игрок – водящий («собачка»): он старается отнять мяч или осалить его (по заданию). В случае удачи водящий игрок по очереди меняется ролями с другим. Это делается для того, чтобы каждый побывал в роли водящего. Если «собачка» долго не может осалить мяч, ее заменяют.

Вариант 2 аналогичен первому, но водящий отнимает мяч в течение определенного времени. За каждое осаливание или выбивание мяча он получает очки. После того как все игроки побывают в роли «собачки», определяется победитель – тот, кто наберет больше очков.

Вариант 3 аналогичен варианту 2, но игроки должны выполнить определенное количество передач, например 15 (20), и только после этого водящего заменяют. Победителем становится тот, кто наберет больше очков.

«Собачки» с владением мяча

Вариант 1 проводится аналогично игре «Собачки» без владения мяча, но здесь вести мяч разрешается. Если игрок допускает ошибку при владении или теряет над ним контроль, то водящего заменяют.

Вариант 2. Игра проводится в парах: одна пара ведет мяч, а другая играет роль «собачек».

«Вырви мяч»

Два игрока стоят напротив друг друга и удерживают мяч двумя руками. По сигналу преподавателя они стараются вырвать мяч у соперника. Тот, кто сможет это сделать, не нарушая правил, получает 1 очко, и игра повторяется.

«Кто быстрее возьмет мяч?»

Вариант 1. Игра проводится в паре. Между игроками на полу лежит мяч (правые ноги игроков рядом с мячом). По команде учителя они стараются овладеть мячом, опередив соперника. Если мяч схватили оба игрока, то победителем считается тот, кто вырвет его у соперника, не сделав пробежки. За каждую успешную попытку игрок получает 1 очко. Наклоняясь вперед, необходимо соблюдать осторожность – беречь голову.

Вариант 2 аналогичен первому, но в исходном положении игроки находятся на расстоянии 3–4 м от мяча.

«Четные и нечетные»

Игра проводится в парах. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3–4 м друг от друга. Между ними на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд лежат мячи. Ведущий называет число – от 1 до 10: если четное, то четные номера подбегают к мячу, берут его и стараются забросить в любое игровое кольцо. Разрешается выполнить только один бросок. Нечетные номера в этом случае выступают в роли защитников; если число нечетное – все наоборот.

«Удачное начало»

Игра проводится в тройках, которые располагаются по средней линии, проходящей вдоль спортивного зала. Два игрока встают с разных сторон ее, как при розыгрыше спорного броска, а третий выступает в роли судьи, подбрасывающего мяч. Когда мяч подброшен каждый из играющих участников старается в прыжке откинуть его на свою сторону. Тот, кому это удастся, получает 1 очко. После трех розыгрышей подбрасывающий меняется с одним из игроков, и игра продолжается. После того как все сыграют между собой, подводятся итоги. Побеждает тот, кто наберет больше очков. Игру можно проводить в один или несколько кругов. По заданию преподавателя игроки могут откидывать мяч не на свою сторону, а на сторону соперника.

«Борьба за подарки»

Игра проводится в группе из 4–6 человек. Один из них 3–5 раз бросает мяч в кольцо, остальные 3–5 игроков борются за отскок («подарки»). Все броски выполняются с одной точки со средней или дальней дистанции. Каждый игрок по очереди выступает в роли бросающего. Участник, получивший «подарок», передает мяч бросающему. За каждое попадание бросающий получает 1 очко, как и игрок, которому удастся поймать на лету отскочивший мяч. Побеждает тот, кто в конце игры наберет больше очков.

«Борьба за подарки с добиванием»

Проводится аналогично игре «Борьба за подарки», но игрок, получивший «подарок», выполняет добивание (бросает мяч в кольцо). В данной игре участники получают очки только за попадание в кольцо.

Вариант 1. Игра прекращается после первого добивания, независимо от попадания.

Вариант 2. Игра продолжается до тех пор, пока добивающие игроки не забросят мяч в кольцо либо он не выйдет из игры.

«Борьба за отскок»

Вариант 1. Игра проводится в парах. Первый игрок (нападающий) располагается в 2–3 м от кольца (расстояние зависит от возраста и уровня подготовки игроков), второй (защитник) – под кольцом с мячом в руках. Он выполняет передачу с отскоком от пола первому игроку и переходит к обороне. Нападающий, получив мяч, с места бросает его в кольцо. Защитник не оказывает сопротивления при броске, а лишь имитирует защиту (пассивная защита). Затем оба игрока идут на подбор, но защитник старается развернуться так, чтобы оттеснить нападающего от мяча. Если нападающий попал в кольцо, он зарабатывает 1 очко, как и в том случае, если промахнулся, но подобрал мяч. Если же мяч подобрал защитник, очко получает он. Один и тот же защитник начинает игру 3 раза подряд, затем участники меняются ролями, и игра продолжается. Побеждает игрок, набравший больше очков.

Вариант 2 выполняется аналогично первому, но с активной защитой при броске.

Вариант 3. Нападающий не просто старается овладеть мячом, но в случае удачи также выполняет бросок (добивание).

РАЗДЕЛ III

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДЕНИЯ В БАСКЕТБОЛЕ

ОСНОВНАЯ СТОЙКА БАСКЕТБОЛИСТА В НАПАДЕНИИ

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы – параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны.

Ошибки:

1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.
2. Пятки касаются пола.
3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад.
4. Носки ног чрезмерно разведены наружу.
5. Голова и руки опущены.
6. Излишняя напряженность.

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ В НАПАДЕНИИ

Ходьба – применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.

Бег в баскетболе имеет две разновидности: лицом и спиной вперед. При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеренному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

Ошибки:

1. Бег с носка.
2. Ноги в коленных суставах не сгибать

ОСТАНОВКА ДВУМЯ ШАГАМИ

Данная остановка выполняется двумя способами с удлиненным шагом правой ногой и с удлиненным шагом левой ногой. Игрок выполняет длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок. Второй шаг более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется и игрок принимает основную стойку.

Ошибки:

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и, как правило, потеря равновесия.
2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.

ОСТАНОВКА ПРЫЖКОМ

Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Ошибки:

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило потеря равновесия.
2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.
3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ И В ДВИЖЕНИИ

Повороты выполняются для ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Существует два способа поворотов на месте: вперед и назад. Поворот вперед осуществляется в сторону опорной ноги, поворот назад соответственно в противоположном направлении.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

Поворот в движении применяется для ухода от соперника без мяча или с ведением при маневрировании по площадке.

Выполняется поворот в движении, игрок сближается с защитником и ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении предполагаемого поворота. Поворот осуществляется по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Ошибки:

1. Отрыв или смещение осевой ноги.
2. Вертикальные колебания высоты центра тяжести.
3. Перенос массы тела на маховую ногу.
4. Выпрямление осевой ноги.
5. Туловище сильно наклонено вперед.
6. Мяч не укрыт туловищем от защитника.

СТОЙКА ИГРОКА, ВЛАДЕЮЩЕГО МЯЧОМ

Игрок принимает основную стойку, пальцы разведены, кисти образуют воронку. Мяч удерживается подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются. Мяч может удерживаться у пояса, у груди, на уровне подбородка, у плеча или головы.

Ошибки:

1. Выпрямленные в коленных и тазобедренном суставах ноги.
2. Стопы сильно сомкнуты или разомкнуты, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и как правило, потеря равновесия.
3. Туловище и голова отклонены назад или в сторону.
4. При владении мячом, пальцы сомкнуты ладони касаются мяча, локти прижаты к туловищу.

ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

В ловли мяча можно выделить три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча.

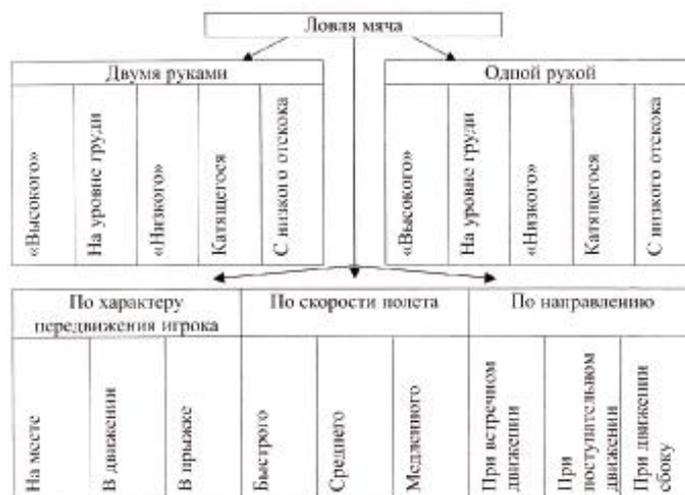
Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

Ловля двумя руками

Ловля мяча двумя руками – если мяч летит к игроку на уровне груди или головы, игрок выпрямляя сзади стоящую ногу, совершает вышагивание впереди стоящей в сторону мяча и вытягивает руки навстречу мячу, пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча.

В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим игровым действиям.



Существует несколько вариантов ловли мяча двумя руками, зависит это от траектории движения мяча. В момент ловли мяч может находиться, над головой, на уровне груди, выше пояса, ниже пояса, может быть послан в боковых плоскостях, с отскоком от пола, высоко летящей мяч, приближающейся сзади-с боку. При ловле таких мячей необходимо обратить внимание на изменяющееся положение кистей, рук, положение головы и туловища, в некоторых случаях выполняется прыжок.

Ловля одной рукой

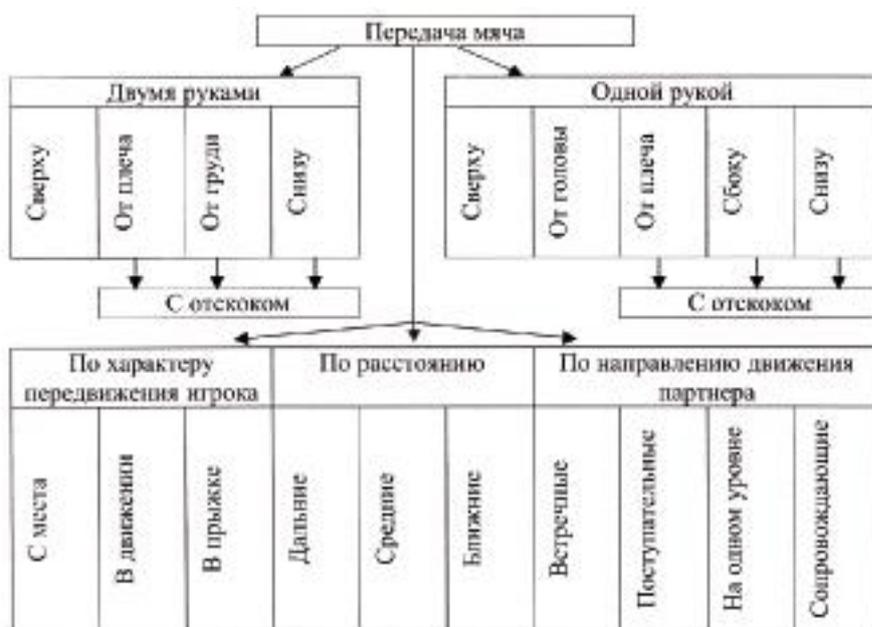
Применяется для овладения мячом, летящим сбоку или по высокой траектории. Для этого рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом, производится уступающее движение руки, за счет сгибания ее в плечевом и локтевом суставах и отведением ее назад, как бы продолжая полет мяча, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

Ошибки:

1. Отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу.
2. Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и мяч проходит между кистей.
3. Руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу.
4. Пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах.
5. Мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Существует несколько способов выполнения передач: двумя руками от груди; одной рукой от плеча; двумя руками сверху; одной рукой от головы; одной рукой сбоку; одной рукой сверху; двумя руками снизу; одной рукой сбоку. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников. Также в баскетболе применяются скрытые передачи: за спиной; под рукой; из-за плеча.



По расстоянию, на которое посылается мяч передачи делятся на: ближние, средние и дальние.

Периферическое зрение, быстрота движений рук, точный расчет и тактическое мышление – вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч. Быстрота и точность выполнения передач любым способом в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

При выполнении передач различают три основные фазы движения: подготовительную, основную и завершающую.

Основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника, – передача мяча двумя руками от груди.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч притягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем принимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична для всех способов передачи).

Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча двумя руками от груди кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди, масса тела переносится на впередистоящую ногу, согнутою в коленном суставе. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Кисти выталкивают мяч придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется принимает стойку готовности.

Передача двумя руками сверху

Мяч не заносится за голову, чтобы не потерять контроль над ним. Мяч передается маховым движением рук с последующей доработкой кистью.

Передача одной рукой

Передача одной рукой от плеча. Для эффективности передачи мяча на средние и дальние расстояния вперед выставляется противоположная передающей руке нога, руки с мячом отводят к плечу так, чтобы локти не поднимались и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Мяч контролируется кистью передающей руки. За счет быстрого разгибания передающей руки и хлесткого движения кисти мяч направляется вперед, туловище поворачивается вслед за ним, масса тела переносится на впереди стоящую ногу. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в игровую стойку баскетболиста.

Передача с отскоком от пола

Передача с отскоком от пола выполняется одной или двумя руками на уровне пояса. Руки полностью выпрямляются, посылая мяч вперед -вниз. Мяч скатывается с кончиков пальцев и имеет обратное вращение. Отскок должен приходиться в одну треть от партнера.

Ошибки:

1. Несогласованность движения рук и ног.
2. Широко расставленные локти, чрезмерная амплитуда замаха.
3. Отсутствие захлестывающего движения кистями.
4. Туловище чрезмерно наклонено вперед.
5. При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.
6. При передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.
7. Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

Передача в движении

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой – это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок находится в положении выпада) берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг) и не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах.

Ошибки:

1. При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.
2. Делает с мячом в руках, больше 2-х шагов.
3. Двигаются в сторону, а не навстречу мячу.

4. Передача очень высокая или низкая.
5. Очень сильная передача.

БРОСКИ МЯЧА

Бросок мяча в корзину – технический прием, являющийся завершающейся стадией атаки, определяющий в итоге результат игры. Броски различают по способу выполнения:

1. Дистанционные броски с места: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы, одной рукой от головы.

2. Разновидности броска в движении: одной рукой сверху (от плеча, от головы), одной рукой сверху после вышагивания (от плеча, от головы), одной рукой сверху после ведения (от плеча, от головы), одной рукой снизу, двумя руками снизу, одной рукой крюком.

3. Бросок в прыжке и его разновидности: одной рукой от плеча, одной рукой от головы, одной рукой над головой, двумя руками.

Бросок двумя руками

Бросок двумя руками – игрок в стойке баскетболиста, стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед, мяч удерживается пальцами, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как при передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах. Не останавливая движения мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

Ошибки:

1. Руки выпрямляются вертикально вверх.
2. Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения.
3. Отсутствует захлестывающее движение кистями.
4. Отсутствие расслабления после броска.
5. Отсутствие согласованности работы рук и ног.

Бросок одной рукой

Бросок одной рукой. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 см., носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Ноги слегка сгибаются, мяч кратчайшим путем выносится над плечом (над головой), левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бро-

сающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) левая - отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа. Затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает исходное положение.

Ошибки:

1. Потеря равновесия.
2. Несогласованность в работе рук и ног.
3. Неполное разгибание руки в локтевом суставе.
4. Отсутствие захлеста руки.

Бросок одной рукой сверху в движении

Бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-ый шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание, вынос мяча так, чтобы он лежал на руке, а другая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, с поднятыми вверх руками, готовый бороться за отскок.

Ошибки:

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага. пуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
3. Резкое, сильное движение руки с мячом.
4. Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
5. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью

Бросок одной рукой крюком

Бросок одной рукой крюком осуществляется, как после вышагивания с места, так и после овладения мячом в движении. Отталкиваясь разноименной ногой, игрок кратчайшим путем поднимает полусогнутую руку с мячом вверх – в сторону. Свободная рука, согнутая в локтевом суставе, ограждает мяч от защитника. Одновременно с махом одноименной бросающей рукой ногой, согнутой в колене, туловище разворачивается вперед. В наиболее высокой точке прыжка мяч дугообразным движением над головой направляется в корзину. Выпуск производится скатывающим движением кисти, когда вертикально выведенная рука приближается к голове. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги

Бросок в прыжке

Бросок в прыжке (от плеча, от головы, над головой) выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Положение рук с мячом будет зависеть от разновидности броска. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев кисти, а другая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке прыжка, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Ошибки:

1. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.
2. При «подседании» наблюдается размахивание мячом.
3. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.
4. Мяч лежит на всей ладони.
5. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.
6. Не выпрямляется полностью рука при броске.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Существует несколько разновидностей ведения: ведение с высоким отскоком, ведение с низким отскоком мяча, ведение мяча с изменением скорости, ведение мяча без зрительного контроля, ведение мяча с изменением ритма движения.

Ведение мяча по направлению движения можно разделить: ведение мяча по прямой, ведение мяча с изменением направления.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, поворачивают в сторону ведущей руки прикрывая мяч корпусом. Плечо и рука, свободная от мяча, должны

не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

Ошибки:

1. Хлопок по мячу.
2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз.
3. Мяч ударяется перед собой.
4. Ноги недостаточно согнуты.

Ведение с высоким отскоком применяется при отсутствии плотной опеки со стороны защитника в ситуации, требующей быстрого передвижения с мячом в избранном направлении, либо при необходимости замедления игры. Осуществляется на уровне пояса.

Ведение с низким отскоком используется, если защитник находится в непосредственной близости и угрожает выбиванием мяча. Высота отскока снижается в результате сгибания ног и наклона туловища вперед, ведение выполняется на уровне коленного сустава и ниже.

Ведение с изменением скорости и ритма движения применяется для отрыва от защитника и выхода на свободное место для передачи или броска. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения.

Ведение с изменением направления используется для обыгрывания защитника и проходов для атаки кольца. Игрок ведет мяч правой рукой, кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется с поворотом в сторону ведения мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Ведение мяча без зрительного контроля дает возможность следить за изменением ситуации на площадке и реагировать конкретными игровыми действиями.

Ошибки:

1. Ведение правой рукой влево и наоборот.
2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.
3. Туловище в момент перевода не укрывает мяч.
4. Игрок бьет, стучит ладонью по мячу.
5. После ведения мяча ученик ловит мяч или касается его двумя руками, затем снова начинает ведение.

ФИНТЫ

Финт - это сложное действие, состоящее из нескольких приемов игры. Применяя различные приемы в определенном сочетании, нападающий стремится уйти от защитника или

обыграть его в единоборстве. Выполнение финтов - это тонкое искусство, основанное на быстроте действий, умении быстро переключаться с одного движения на другое и чувстве равновесия.

В технике выполнения финтов различают начальное - ложное - движение и заключительное - истинное. Ложное движение нужно выполнять так, чтобы противник принял его за истинное и сделал соответствующее защитное движение. Вторую часть действия следует выполнять в другом направлении и значительно. Финты выполняются комплексными движениями рук, ног, туловища и головы, на месте и в движении, без мяча и с мячом. Финты без мяча применяются для освобождения от плотной опеки защитника. Для этого нападающий неожиданно изменяет скорость передвижения, якобы уходит в одну сторону и тут же делает резкое ускорение в противоположном направлении, неожиданно останавливается после быстрого бега, поворачивается и т.п.

Финты с мячом разнообразнее. Они применяются для беспрепятственного выполнения передач, бросков в корзину и владения мяча.

Классификация финтов еще недостаточно разработана, ниже приводятся финты, наиболее часто встречающиеся в игре.

Финт с имитацией передачи мяча. Нападающий выполняет движение как бы для передачи влево (вправо), но, не закончив его, быстро передает мяч в другом направлении. Первое движение (ложное) сопровождается соответствующей мимикой и взглядом. После ложной передачи может последовать и бросок в корзину, если представится такая возможность.

Финты с имитацией броска в корзину. Нападающий движением рук, головы и мимикой показывает, что будет бросать мяч в корзину. Когда защитник поднимет руки для блокировки мяча, нападающий переходит на ведение под руками противника. Этот финт можно выполнять и в прыжке. Например: якобы решив бросить мяч в прыжке, нападающий в воздухе передает мяч своему партнеру; будто бы предприняв бросок в прыжке одной рукой сверху, нападающий бросает мяч одной рукой снизу и т.п.

Финты с имитацией перехода на ведение. Нападающий делает выпад вперед - в сторону, будто собирается в этом направлении обвести защитника. Как только последний перенесет тяжесть тела в этом направлении, нападающий резко отталкивается выставленной вперед ногой и, изменив направление, переходит на ведение с другой стороны защитника. После первого ложного движения можно передать мяч или бросить в корзину.

Повторный финт состоит из нескольких повторений однотипных движений, так игрок выполняет финт с имитацией обводки справа с повторным проходом в этом же направлении после некоторой паузы. Сложнее других финты в движении, выполняемые в сочета-

нии с ведением путем изменения направления, ложных движений туловищем, смены рук и т.п.

Для того чтобы противник реагировал на финты, их следует исполнять убедительно и правдоподобно. Противника можно ввести в заблуждение направлением взгляда, выражением лица, движением рук, головы и туловища. Отвлекающие движения следует выполнять в нормальном темпе, но переход к действительному движению и самое действительное движение должны быть максимально быстрыми.

РАЗДЕЛ IV

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Обучение игровым приемам защиты следует начинать параллельно с изучением техники игры в нападении, по мере усвоения основ конкретных приемов нападения.

1. Защитную стойку после освоения основной стойки и передвижениям.
2. Вырывание мяча после освоения держания и ловли.
3. Выбивание мяча после освоения ловли, передачи и ведения.
4. Перехвату мяча после освоения ловли, передачи и ведения.
5. Накрывание и отбивание мяча после освоения бросков.
6. Взятие отскока на своем щите после освоения бросков и добивания.

СТОЙКИ ЗАЩИТНИКА

Стойка защитника с параллельной постановкой стоп применяется для опеки игрока с мячом и без мяча вдали от кольца, а также при сопровождении перемещении соперника поперек площадки. Стопы располагаются на одной линии чуть шире плеч, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой предназначена для предотвращения броска или прохода под щит. Впереди стоящая нога защитника почти выпрямлена, сзади стоящая нога согнута в коленном суставе, стопа развернута носком наружу, пятки приподняты от пола на 1-2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Ошибки:

1. Потеря равновесия.
2. Пятки касаются пола.
3. Передвижение прыжками.
4. Скрещивание ног.
5. Чрезмерный наклон туловища вперед или назад.
6. Опущенные вниз руки.

Приставной шаг

При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находится примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

Ошибки:

1. Скрещивание ног.
2. Перемещение на прямых ногах.
3. Передвижение на полной стопе.
4. Перенос тяжести тела назад.

Работа рук: против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх – вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны – вниз.

БОРЬБА ЗА МЯЧ

Существуют следующие приемы борьбы за мяч в баскетболе: вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча, отбивание мяча.

Вырывание и выбивание мяча, этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

Вырывание мяча

Два способа вырывания: вырывание рывком на себя, вырывание толчком на противника вперед-вниз.

Вырывание рывком на себя. Захватив мяч с двух сторон, быстрым движением, делается сильный рывок на себя не разгибая рук и с одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Вырывать мяч следует таким образом, чтобы направление рывка совпадало со свободной стороной от захвата противника.

Вырывание толчком на противника вперед-вниз. Одновременно с захватом игрок как бы «наваливается» на мяч, толкая его в свободную от захвата сторону, вперед-вниз с одновременным поворотом туловища спиной к противнику. **Ошибка:** игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища;

Выбивание мяча

Выбивание мяча – это действие, при котором игрок пытается отобрать мяч у противника ударом по мячу сверху, если противник держит мяч низко, снизу, если противник держит мяч высоко, или сбоку, когда противник ведет мяч.

Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч. **Ошибка:** выбивание расслабленной ладонью.

Выбивание мяча при ведении - защитник набирает такую же скорость как и нападающий, и опередив ритм ведения выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой боковым движением руки.

Ошибки:

1. Выбивание дальней рукой от соперника.
2. Остановка защитника на месте в момент выбивания.

Перехват мяча

Перехват — наиболее активный прием техники защиты. Он обеспечивает возможность овладения мячом и осуществления контратаки. С помощью этого приема можно противодействовать передачам и ведению. Способы перехвата: перехват мяча при передаче, перехват мяча при ведении.

Перехват мяча при передаче. Защитник располагается несколько сбоку или за спиной нападающего и выжидает, когда ему будет направлена передача. Располагаться надо ближе к стороне направления предполагаемой передачи. В момент отрыва мяча от рук передающего следует резко выйти вперед, опередив опекаемого и преградив ему возможность выхода. Плечом и руками, защитник отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя в плотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему сразу же следует перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Перехват при ведении мяча. Следуя рядом с игроком, ведущим мяч, надо определить ритм толчков по мячу и быстрым рывком выйти к мячу, когда он находится в свободном полете, перенять ведение, подставив руку для встречи мяча раньше, чем это сделает ведущий.

Ошибки:

1. Неправильный выбор позиции.
2. Столкновение с соперником при выходе к мячу.
3. Пробежка после овладения мячом.

Накрывание и отбивание мяча

Накрывание — прием, который применяется против броска. Сблизившись с бросающим на дистанцию, позволяющую провести прием, быстрым движением рука накладывается на мяч игрока, готового выполнить бросок.

Отбивание -этот прием тоже применяется против броска в тех случаях, когда поймать мяч и овладеть им нельзя. Определив, что мяч отделился от рук бросающего, в прыжке, коротким движением руки надо сбить мяч с траектории полета. Успех приема зависит от своевременности действий и высоты прыжка выполняющего прием.

Ошибки:

1. Контакт корпусом с бросающим игроком.
2. Удар по руке в момент накрывания.

БОРЬБА ЗА ОТСКОК

Подбор — важнейший элемент при игре в баскетбол, при котором игрок овладевает мячом после неудачной попытки 2-х или 3-х очкового броска. Различают несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите
- подбор в защите, на своём щите
- коллективный подбор

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и почувствовать контакт с нападающим. Когда защитник убедится что нападающий остался у него за спиной, он выпрыгивает с одной или двух ног максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь поймать его в высшей точке прыжка. Ноги и руки во время прыжка разводят в стороны. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохранив тем самым мяч от выбивания.

Ошибки:

1. Ловля на уровне груди или пола.
2. После ловли мяч не укрывают от соперника.

РАЗДЕЛ V

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около 4-х километров, делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту, а потеря веса 2-5 кг за игру.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

1. Укрепление здоровья.
2. Воспитание основных физических качеств.
3. Повышение уровня общей работоспособности.
4. Совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Задачи по специальной физической подготовке:

1. Повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности
2. Воспитание специальных физических способностей
3. Достижение спортивной формы.

5.1. Сила

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Мышечная сила – одно из физических качеств, уровень развития которого в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей выносливости и ловкости.

Различают абсолютную и относительную силу. **Абсолютная** сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении безотносительно к весу спортсменов. **Относительная сила** – сила, приходящаяся на 1 кг веса тела спортсмена.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

1. Метод максимальных усилий характеризуется выполнением упражнений с применением околопредельных и предельных отягощений. Вес отягощения равен 90-100% от максимальных возможностей баскетболиста. Каждое упражнение выполняется сериями. В серии 1-3 повторения при 4-5 подходах. Отдых между подходами 3-5 минут, во время которого выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работающих мышц.

2. Метод максимальных усилий предусматривает выполнение упражнения с усилием 40-70% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется в 3-4 подхода. В каждом подходе количество повторений выполнять до отказа. Наиболее полезны для развития силы последние повторения.

3. Метод динамических усилий - основной метод силовой подготовки баскетболиста. Вес отягощения – 30-60% от максимальных возможностей баскетболиста. Упражнение выполняется 10-12 раз в одном подходе с максимальной быстротой. Количество подходов колеблется от 3 до 6 раз. Пауза отдыха между подходами равна 2-4 минуты. Следующий подход необходимо начинать при частоте сердечных сокращений не более 120 уд/мин., если частота выше, необходимо увеличить время отдыха.

4. Изометрический метод заключается в статически максимальном напряжении различных групп мышц. В одном подходе осуществляется максимальное напряжение мышц продолжительностью 4-6 сек. Упражнение выполняется 3-5 раз, отдых между сериями 1-1,5 мин.

5. Метод сопряжённых воздействий заключается в выполнении специальных упражнений с отягощениями в виде поясов, жилетов, манжет, набивных мячей. Выполняются упражнения, направленные на совершенствование различных технических приемов игры с этими поясами, манжетами и т.д.

6. Метод круговой тренировки. Характерен прохождением «станций», на которых выполняются упражнения определенного тренирующего воздействия.

МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ (ДЛЯ ИГРОКОВ ВСЕХ ПОЗИЦИЙ)

Работая над **силовой подготовкой**, вы можете ставить перед собой разные цели. При-седая, выпрыгивая, толкая штангу весом 70-80% от собственного веса в среднем темпе 5-7 раз, в нескольких подходах, вы развиваете собственную силу. Занимаясь со штангой больше собственного веса, вы развиваете силу и наращиваете мышечную массу.

Для развития **скоростно-силовых способностей** требуется штанга не более 45% от собственного веса - эти упражнения нужно выполнять в максимальном темпе 10-12 раз.

Для **скоростно-силовой выносливости** в среднем темпе до полного утомления упражнение выполняется с весом до 20-25 кг 30-40 раз.

Пример круговой тренировки №1:

Станция 1

Жим лежа на спине с максимальным весом. Выполнять 3-4 подхода, до ощущения утомления.

Станция 2

Шаги в баскетбольной стойке с грифом, «блином» или гирей в руках от 30 с до 1 мин вперед-назад, влево-вправо. Руки, согнутые в локтевых суставах, имитируют передачу мяча вверх и в стороны. Вес гири или «блина» для центровых - от 20 до 30 кг. Выполнять 3-4 под-хода.

Станция 3

Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгива-ние. Штанга - 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления (до 8 раз). Выполнять 3-4 подхода. Вариант этого упражнения - подъем на носки из полуприседа.

Станция 4

Прыжки по 1 мин на прямых ногах с отягощением 25-30 кг над головой. Выполнять 3-4 подхода.

Станция 5

Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз. Вы-полнять 3-4 подхода. Отжимание от пола на пальцах до утомления. Выполнять 3-4 подхода.

Станция 6

Рывок штанги на вытянутые руки из положения полуприседа. Вес штанги - 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления. Выполнять 3-4 подхода.

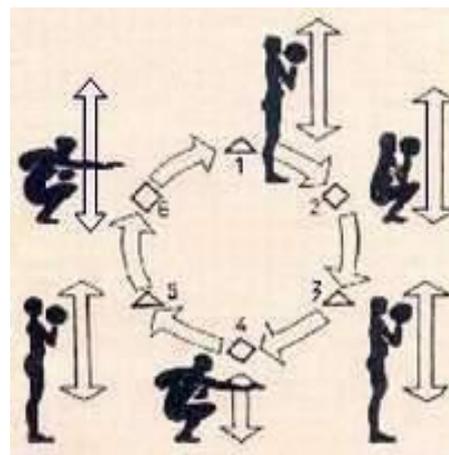
Закончив упражнения с отягощениями, игроки делают 2-3 рывка с ведением мяча и расслабляются перед новым подходом через 2-3 мин. На каждой станции 3-4 игрока работа-ют 8-10 мин. При смене станций применяются упражнения для развития цепкости и силы кистей: игроки в парах передают друг другу (стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м)

«блины» от штанги весом 20-30 кг или гирию 16 кг, ловят «блины» с левой руки на правую, вращают «блины», гири вокруг спины, шеи, ног, имитируют обманные движения «блинами», гириями, медболами. Смена станции занимает 2-3 мин.

Пример круговой тренировки №2

Повторный метод (Развитие основной силы Рук и Ног).

Работа на каждой станции 15 секунд между станциями отдыха нет. Между подходами во время отдыха, выполняются упражнения на растяжку.



Упражнение на станциях	Толчок штанги	Приседание со штангой	Подъём и толчок штанги	Приседание с грузом	Подъём штанги	Приседание с грузом
Цель тренировки	Тренировочный метод	Количество подходов	Время отдыха между подходами	Темп выполнения упражнений	Количество повторений в упражнении	Рабочая нагрузка
Рабочая нагрузка (максимальная)	% 80	%80	%90	%90	%80	%80
Развитие основной силы	Повторный Метод. Метод штангистов	3-5	5 минут	Безостановочный (спокойный)	8	% 75-100

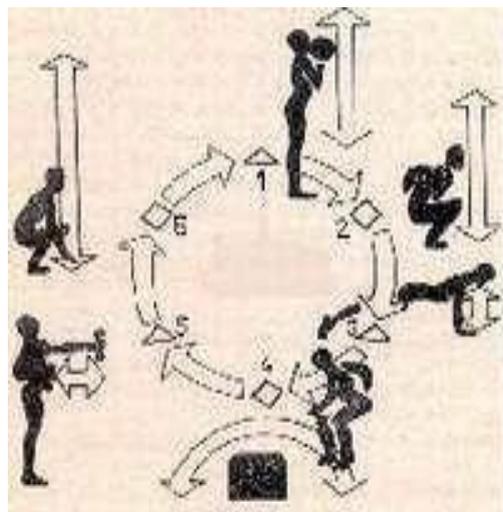
Пример круговой тренировки №2

Интервальный метод. (Развитие взрывной силы)

Работа на станциях 20 секунд, отдых между станциями 15секунд. Отдых между сериями 4 минуты, выполняются упражнения на растяжку.

Упражнения на станциях:

1. Толчок штанги.
2. Приседание с грузом.
3. Отжимание.
4. Прыжки через препятствие.
5. Поочерёдное выпрямление рук с гантелями.
6. Приседание.



Цель тренировки	Тренировочный метод	Количество подходов	Время отдыха между подходами	Темп выполнения упражнений	Количество повторений в упражнении	Рабочая нагрузка
Развитие взрывной силы	Интервальный Метод Работа с промежутками	3-6	2-5 минут	Взрывной	6-12	% 40-70

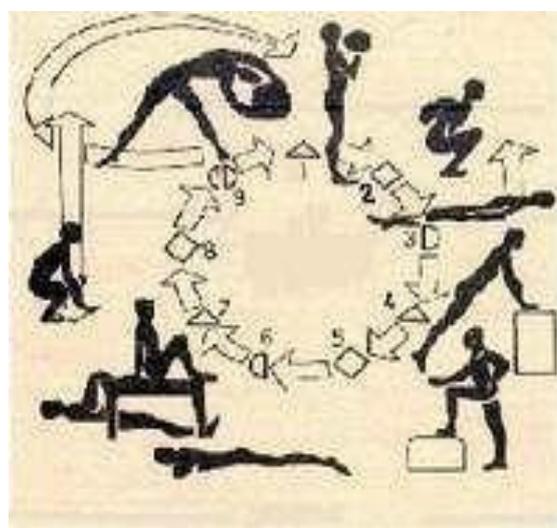
Пример круговой тренировки №3

Продолжительный метод. (Развитие выносливости мышц)

Работа на каждой станции 15 секунд. Между станциями отдыха нет. Отдых между подходами 1-2 минуты, во время отдыха выполняются упражнения на растяжку.

Упражнения на станциях:

1. Толчок штанги от груди.
2. Приседание с грузом.
3. Подъём туловища.
4. Отжимание стоя от препятствия.
5. Подъём по лестнице.
6. Лёжа на животе подъём туловища.
7. В висячем положении подъём туловища.
8. Выпрыгивание из приседа.
9. Повороты туловища с набивным мячом.



Цель тренировки	Тренировочный метод	Количество подходов	Время отдыха между подходами	Темп выполнения упражнений	Количество повторений в упражнении	Рабочая нагрузка
Развитие выносливости	Продолжительный Метод	3-5	1-2 минут	Безостановочный (спокойный)	15-30	% 20-50

Упражнения для развития взрывной силы

1. Толкание медицинбола ногами из положения сидя, лежа. Соревнование на дальность.
2. Пас медицинбола одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком, двумя руками снизу, из-за головы.
3. Толкание ядра, медицинбола.
4. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
5. Выталкивание из круга с ведением мяча; то же - с двумя мячами.

6. Приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.
7. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.
8. Быстрые передачи «блина» или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу.
9. Передачи «блина» или гири весом 20-25 кг из рук в руки в кругу, образованном из 3-4 игроков.
10. Передачи медицинболов ногами, голеностопами между двумя игроками, сидящими и стоящими на расстоянии 3-4 м друг от друга.

Упражнения для развития силы

1. Передачи «блина» от штанги в парах или тройках. Игроки располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают «блин» с небольшой фазой полета.
2. Подбрасывание и ловля гири или медицинбола на высоту до 2-2,5 м. Игроки выполняют упражнения двумя руками, а затем, по команде тренера, поочередно каждой рукой.
3. Жим штанги лежа. Упражнение обязательно выполняется со страхующим партнером. Вес штанги - до 70% от собственного веса игрока.
4. Жим штанги стоя. Вес штанги - до 50% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется с подстраховкой.
5. Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону с гирей, медицинболом в руках.
6. Упражнение для укрепления мышц спины. Игрок ложится бедрами на гимнастического козла лицом вниз (козел под бедрами), закрепляет ступни в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище в тазобедренном суставе, удерживая в согнутых у груди руках «блин» от штанги.
7. Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса. Игрок ложится спиной на пол или опирается на гимнастического козла, закрепляет ноги в шведской стенке и начинает сгибать и разгибать туловище. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 раз. Вариант этого упражнения - лежа на полу на спине с помощью партнера, удерживающего его ноги.
8. Отжимание от пола. Упражнение выполняется на пальцах или кулаках в несколько подходов.
9. Отжимание от пола с отрыванием рук и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 15-20 отжиманий.
10. Ходьба и бег на руках. Игрок принимает положение «упор лежа», его ноги держит стоящий сзади партнер. По команде тренера пары игроков начинают движение к противополо-

ложной лицевой линии в среднем или быстром темпе, на лицевой линии игроки меняются местами.

11. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-12 раз.

12. Ходьба и бег с партнером на спине. Партнеры подбираются по весу.

13. Взбегание по лестнице с партнером на спине. Упражнение можно выполнять несколькими способами: бегом, прыжками на двух ногах, прыжками на одной ноге и т.д. Способ выполнения определяется тренером.

14. Приседание и выпрыгивание из приседа с партнером на спине. Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений в каждой серии.

15. Глубокие приседания с отягощением и без него на двух и на одной ноге («пистолетик»). Упражнение выполняется в несколько подходов по 10-15 повторений.

16. Стойка на руках и ходьба на руках в стойке с помощью партнера.

17. Отжимания в стойке на руках.

18. Различные виды передвижения (бег, прыжки, передвижение в защитной стойке, в приседе и полуприседе и т.д.) с отягощением в виде штанги на плечах или свинцового пояса.

19. Бег, прыжки, выполнение различных технических элементов со свинцовыми манжетами на руках и ногах.

20. Броски по кольцу с дистанции 3-4 м после короткого ведения мяча со свинцовым поясом и манжетами на запястьях.

21. Игра в баскетбол 3х3, 4х4, 5х5. Все игроки в свинцовых поясах и манжетах.

22. Марш-бросок по пересеченной местности с отягощением в виде рюкзаков, свинцовых поясов, манжет.

23. Прикладное плавание на различные дистанции с отягощением в виде свинцового пояса.

24. Выпрыгивания из глубокого приседа со штангой не более 50% от собственного веса игрока.

25. Запрыгивание на гимнастическую скамейку, спрыгивание на мат и прыжок вверх со штангой на плечах. Вес штанги не более 40-50% от собственного веса игрока.

26. Упражнение для укрепления кистей и увеличения цепкости пальцев. Вырывание медицинболов, гирь, «блинов» от штанги из рук партнера.

27. Упражнение для развития силы рук (бицепсов). Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в опущенных выпрямленных руках - штанга, или гриф от штанги, или «блин». Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Количество повторений - в зависимости от веса груза.

28. Игрок сидит на стуле, удерживая в руках гантели или гири. Сгибание рук в локтевых суставах, поднимая отягощение к груди. Упражнение выполняется, в зависимости от веса груза, от 5 до 20 раз.

29. Исходное положение: ноги шире плеч, корпус наклонен вперед под углом 90° , руки вытянуты вниз, к полу. Игрок должен подтягивать лежащую на полу штангу к груди. Вес штанги не более 40% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на время или количество повторений (30-40 с или 15-20 повторений).

30. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок должен подтягивать отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах.

31. Исходное положение: лежа на спине, в вытянутых вверх руках - штанга. Игрок должен опускать отягощение ко лбу или за голову в медленном темпе. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Упражнение выполняется на количество повторений: 5-7-10 раз.

32. Исходное положение: сидя на стуле, в вытянутых вверх руках - штанга. Игрок должен опускать штангу, не разводя при этом локти в стороны. Вес штанги не более 30% от собственного веса игрока. Количество повторений - до 12 раз.

33. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая в руках гантели или гири. Локти должны быть прижаты к корпусу. Упражнение выполняется на время или количество повторений: 30-40 с или 15-20 повторений.

34. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, в руках гантели, гири или «блины» от штанги. Игрок выполняет сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская и поднимая отягощение над головой. 30-40 с или 15-20 повторений.

35. Исходное положение: сидя на стуле, руки с гантелями на коленях, тыльные стороны кистей обращены к коленям, в руках гантели. Сгибание и разгибание рук в кистевых суставах. 30-40 с или 20-30 повторений.

37. Отжимание от пола на пальцах рук с отталкиванием от пола и хлопком ладонями. Упражнение выполняется в несколько подходов по 12-15 отжиманий.

38. Подтягивание на перекладине. Несколько подходов по 10-15 подтягиваний.

39. Исходное положение: вис на перекладине широким хватом. Подтягивание ног к перекладине. Упражнение выполняется на количество повторений: 10-15 раз в подходе.

40. Передвижения в баскетбольной стойке: вперед, в стороны и назад, преодолевая сопротивление резинового жгута, закрепленного одним концом у игрока на поясе, а другим - на шведской стенке. Упражнение выполняется на время: 45-60 с.

41. Игрок становится на стоящие параллельно гимнастические скамейки, расстояние между которыми 40- 50 см. На полу между скамейками - гиря весом 24 или 32 кг. Игрок опускается в глубокий присед, берется за гирю и выпрыгивает с гирей 15-20 раз.

42. Выжимание отягощения лежа на спине. Игрок старается быстро выпрямлять ноги и медленно сгибать их. Вес отягощения - 100-120% от собственного веса игрока. Количество повторений - 7-10 раз.

5.2. Быстрота

Быстрота - это способность игрока выполнять свои действия в кратчайшие промежутки времени. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание на тренировках и занятиях по баскетболу. Известно, что тренировки с отягощением способствуют повышению быстроты движений, развивают мышечную силу, улучшают координацию, что важно в первую очередь для центровых игроков. Целесообразно сочетать специальные упражнения и работу над быстротой и техникой в условиях, близких к игре, поскольку постоянный игровой цейтнот требует усиленной работы, быстроты мышления и быстроты движений.

На практике работы с баскетболистами сборной доказано, что упражнения со штангой или гирей весом 15-20% от собственного веса игрока развивают двигательную быстроту. Надо только следить, чтобы во время упражнений с такими весами скорость движения не снижалась.

Работа с отягощениями 70-80% от собственного веса игрока способствует развитию взрывной силы и стартовой скорости. Однако необходимо помнить, что применяющиеся в основном для укрепления связок изометрические упражнения противопоказаны для развития быстроты: мышцы теряют эластичность, их сокращения замедляются.

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5-8 с. Интервал отдыха 30 с.

2. Сопряженный метод. Выполнение игрового приема с отягощением.

3. Метод круговой тренировки. Воспитание быстроты в «круговой тренировке» достигается следующими упражнениями: бег на скорость, челночный бег, выполнение упражнений с элементами спортивных игр и игрового характера, различных прыжков и т. д.

4. Игровой метод. Чаще всего используется в виде элементарных подвижных и спортивных игр.

5. Соревновательный метод. Его суть – сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство. Например, занимающиеся посылают передачей мяч в стену с максимальной быстротой. Побеждает тот, кто за минуту сделал больше передач без падения мяча на пол.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Основным методом развития быстроты является многократное повторение движения с максимальной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. В выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений.

Примерный комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты:

Станция 1. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

Станция 2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

Станция 3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.

Станция 4. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.

Станция 5. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

Станция 6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Упражнения для развития скорости

1. Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага).
2. Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
3. Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время - в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.
4. Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 3, но с ведением мяча.

5. Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

6. Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

7. Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

8. Бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча.

9. Прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

10. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с одним или двумя мячами.

11. Рывок на 15-40-60 м с вращением мяча вокруг корпуса, шеи.

12. Быстрый бег с высокого старта с передачей мяча с руки на руку. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время. Дистанция - до 50 м.

13. Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.

14. Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

15. Скоростной бег приставными шагами двух игроков лицом друг к другу, удерживающих два мяча на вытянутых руках. Дистанция - до 50 м.

16. Максимально быстрый подъем и спуск по лестнице с учетом частоты движений. Проводится как соревнование двух-трех игроков на время - от 20 до 40 с.

17. Скоростной бег с поворотами с одним или двумя мячами в соревновании двух игроков. Дистанция - от 30 до 50 м.

18. Скоростные передачи мяча тремя игроками в три паса с броском мяча в кольцо 5-7 раз подряд.

19. Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо. Затем ведение до центра и обратно, до противоположной штрафной и обратно. Проводится как соревнование двух игроков.

Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое.

Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

Специальный комплекс упражнений для тренировки рук:

1. Ведение одного-двух мячей.
2. Передачи двух-трех мячей у стены на время - 30-40 с.
3. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
4. Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
5. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
6. Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время - 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
7. Ведение трех мячей на время - 30 с.
8. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время - 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
9. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время - до 30 с.

5.3. Ловкость

Ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Если же попытаться дать более узкое, специальное определение, то можно сказать, что ловкость - это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения. Различают прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др. Развивать ловкость следует с 6-8 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Людам, не наделенным от природы непринужденностью движений, быстротой и координированностью, необходимо овладеть этими приемами и постоянно их совершенствовать. Хотя сама игра во многом способствует развитию координации и ловкости, тем не менее без специальных упражнений обойтись трудно.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Для развития и совершенствования ловкости используют следующие приемы:

- применение необычных исходных положений;
- выполнение упражнений в левую и правую стороны;
- изменение скорости или темпа движений;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения упражнений;
- усложнение упражнений дополнительными движениями;
- передача мяча в парах пасом головы;
- удерживать мяч между ногами, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

Воспитание ловкости связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность. На занятии можно выделить три этапа в воспитании ловкости. **Первый этап:** совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное – точность движений. **Второй этап:** пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. **Третий этап:** упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Ловкость можно воспитать по-разному:

1. Ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т. д.
2. Ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья, перелезания.
3. Ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением.
Например: перетягивание и упражнения типа единоборства.
4. Ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.
5. Ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т. д.

Воспитывать равновесие можно на занятиях «круговой тренировки». Упражнения могут быть следующими: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувьрки, перевороты и т. д.

Ловкость – это сложное комплексное качество, поэтому ему надо уделять время на каждом занятии.

Примерные станции «круговой тренировки» для развития ловкости:

Станция 1. Метание малого мяча в цель.

Станция 2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.

Станция 3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.

Станция 4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.

Станция 5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).

Станция 6. Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаются вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

Общие упражнения для развития ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

4. Падение назад и быстрое вставание.

5. Падение вперед и быстрое вставание.

6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.

7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

8. Стойка на рука у стены.

9. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

Отлично помогает для развития координации и ловкости- ходьба по гимнастическому бревну, по рельсу, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

Специальные упражнения для развития ловкости

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

3. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

4. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

5. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

6. Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

8. Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

9. Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

10. Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

11. Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

12. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч на одной или двух ногах. Проводится как соревнование: побеждает тот, кто сделает больше прыжков от лицевой до центральной или противоположной лицевой линии.

13. Прыжки через барьеры с ловлей и передачей мяча. Игрок перепрыгивает через 10-12 барьеров, стоящих подряд. Во время каждого прыжка он ловит и отдает мяч.

14. Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.

15. Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.

16. Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.

17. Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.

18. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.

19. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Крутящие скакалку игроки тоже отдают пас друг другу.

20. Прыжки через скакалку с бросками по кольцу. Прыгающий через скакалку игрок находится на расстоянии 4-5 м от кольца. 2-3 игрока поочередно подают ему мячи. Ловля передачи и бросок по кольцу выполняются в одном прыжке.

21. Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

22. Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.

23. Два игрока находятся на противоположных линиях штрафного броска. По сигналу тренера они выполняют кувырок вперед и совершают рывок к центру поля, где лежит мяч. Игрок, завладевший мячом, атакует указанное тренером кольцо.

24. Игроки команды делятся на две группы и встают на противоположные линии штрафного броска лицом к щиту. По сигналу тренера первые игроки каждой колонны бьют мячи в щит и бегут к противоположному щиту, чтобы успеть на добивание. Добивание мяча в щит можно выполнять только в одном прыжке. В центре поля игроки выполняют кувырок вперед.

25. Игрок делает рывок от центра поля к линии штрафного броска спиной вперед, на штрафной линии выполняет кувырок назад. Тренер, стоящий на лицевой линии, пасует мяч с отскоком от пола так, чтобы игрок сумел получить его после кувырка.

26. Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).

5.4. Выносливость

Под выносливостью баскетболиста подразумевают способность осуществлять игровую деятельность без снижения её эффективности на протяжении атаки, игровой четверти, всей игры. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой и нервной системы, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Кроме того, на выносливость оказывает влияние уровень развития координации движений, силы психических процессов и волевых качеств.

Под общей выносливостью понимают выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности. Хорошо развитая выносливость является фундаментом спортивного мастерства.

Специальная выносливость - это выносливость к определенной деятельности. Для баскетболиста необходима скоростная выносливость, которая позволяет поддерживать высокую скорость на протяжении всей игры.

При развитии выносливости необходима следующая последовательность постановки задач: 1) воспитание общей выносливости; 2) воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости; 3) воспитание игровой выносливости.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

1. Метод длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой (в практике их часто называют сокращенно "метод равномерной тренировки" и «метод переменной тренировки»). Характерной особенностью данного метода является, в первом случае, выполнение циклического упражнения с большой длительностью в зависимости от подготовленности от 30 до 90 минут и, во втором случае, в процессе выполнения циклического упражнения баскетболист выполняет несколько упражнений с нагрузкой на другие группы мышц. Например, кроссовый бег 40 мин., во время которого выполняется несколько прыжковых упражнений или несколько ускорений на различных дистанциях. Этот метод характерен для воспитания общей выносливости.

2. Метод интервальной тренировки характеризуется тоже двумя вариантами. В одном и другом вариантах работа выполняется сериями, но в одном случае в каждой серии выполняется одинаковый объем работы, а время отдыха между сериями сокращается. Во втором варианте объем работы увеличивается, а время отдыха остается постоянным. Данный метод характерен для воспитания специальной выносливости.

Упражнения для воспитания выносливости

1. Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):

- от лицевой линии до штрафной и обратно;
- до центра и обратно;
- до противоположной штрафной и обратно;
- до противоположной лицевой и обратно.

2. Усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

3. Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого). Первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

4. Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий. Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противо-

положный "угол» площадки и начинает упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

5. Упор присев, мяч внизу. Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

6. Игра в баскетбол 6 таймов по 10 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

5.5. Гибкость

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой, высокий уровень развития которой - необходимое условие качественного выполнения различных движений. Различают пассивную и активную гибкость. Под пассивной гибкостью понимают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать с помощью внешних сил, например, под действием партнера. Под активной гибкостью подразумевают максимальную подвижность в суставах, которую спортсмен может продемонстрировать самостоятельно.

Основным методом воспитания гибкости является повторный метод выполнения упражнений. Упражнения выполняются медленно, с постепенным увеличением амплитуды движения до максимально возможной. В паузе отдыха выполняются упражнения на расслабления или статическое растягивания работавших мышц.

В баскетболе особенно важно укрепить и сделать гибким голеностопный, лучезапястный, локтевой, плечевой и тазобедренный суставы, шейные позвонки. Закрепощенность мышц, относящихся к этим суставам, мешает освоению сложных технических приемов.

Свобода движений, гибкость, умение расслабиться создают базу для освоения сложно-координационных приемов баскетбола и придают им силу и непринужденность.

Гибкость при игре в баскетбол необходима при выполнении обманных движений (финтов). Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники.

МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Существуют два основных метода тренировки гибкости - метод **многократного** растягивания и метод **статического** растягивания.

Метод многократного растягивания.

Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц «растягиваться» значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8 - 12 повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений.

Метод статического растягивания.

Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 - 15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание выполняются как самостоятельно, так и с партнером.

Комплекс статических упражнений для тренировки общей гибкости (все упражнения выполняются и в правую и в левую стороны).

1. Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой вверх. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.

2. Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить руки в локтевых суставах, прогнуться в грудном отделе позвоночника вперед и поднять руки.

3. Поднять левую руку вверх и, согнув её в локтевом суставе, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой руки вниз.

4. Поднять руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать руку в локтевом суставе и не отклоняться от фронтальной плоскости.

5. Вытянуть перед грудью левую руку, обхватить ее спину правой рукой и предплечьем правой руки тянуть левую руку к себе.

6. Ноги вместе, присесть не отрывая заднюю часть стопы от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.

7. Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.

8. Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать заднюю часть стопы к области ягодиц.

9. Выпад вперед. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой в коленном суставе ноги, выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.

10. Ноги расставлены широко, ноги согнуты в коленных суставах и разведены в стороны. Сделать глубокий присед, слегка наклониться вперед, предплечье положить на пол.

11. Сед, правая нога согнута в коленном суставе назад и прижата к ягодице. Левая нога выпрямлена в сторону, передняя часть стопы натянута на себя. Выполнит наклон к левой ноге.
12. Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.
13. Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.
14. Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть в коленном суставе и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.
15. Лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять верхнюю часть туловища и прогнуться.
16. Сесть на пол, согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед.
17. Лечь на спину, развести руки в стороны, ладони к полу. Поднять ноги и завести их за голову до касания передней части стопы до пола.
18. Исходное положение тоже. Поднять правую ногу вертикально вверх и опустить ее влево до касания пола стопой. Нога перпендикулярна корпусу. Руки не отрываются от пола.
19. Сесть на пятки, упор руками сзади. Медленно опуститься на пол.
20. Встать на колени, разведя ноги шире плеч, голени параллельны. Наклониться вперед, опираясь на предплечья.

Упражнения на растягивание мышц необходимо включать в заключительной части занятия или во время отдыха в круговых тренировках (Приложение 1).

5.6. Комплекс контрольных тестов для баскетболистов

Для оценки специальной подготовленности квалифицированных баскетболистов применяется комплекс контрольных тестов:

- ✓ Быстрота бега
- ✓ Прыгучесть
- ✓ Серийная прыгучесть
- ✓ Скоростная техника
- ✓ Быстрота и ловкость защитных передвижений
- ✓ Специальная выносливость

- ✓ Стабильность штрафных бросков
- ✓ Стабильность средних и дальних бросков
- ✓ Точность длинной передачи в отрыв

1. Быстрота бега

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке. Выполняется 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды. Определяется лучшее время в трёх попытках.

2. Прыгучесть

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укреплённой на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

- прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции
- прыжок с места с работой рук
- два прыжка с места с вытянутыми вверх руками

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

3. Серийная прыгучесть

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см.

Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

4. Скоростная техника

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5м на 0,5м и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину.

Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца (время измеряется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

5. Быстрота и ловкость защитных передвижений

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 — спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно — боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

6. Специальная выносливость

Челночный бег — пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

7. Стабильность штрафных бросков

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест — 3 минуты.

Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

8. Стабильность средних и дальних бросков

Игрок последовательно выполняет броски с десяти разных по дальности точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течение 4 минут. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется три очка, за остальные — по два.

9. Точность дальней передачи мяча в отрыв

Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень

размером 1,5 X 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабой рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

РАЗДЕЛ VI

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов действий и форм ведения игры с учетом подготовленности команды и конкретной обстановки, направленных на достижение цели. Средствами тактики являются технические приёмы и способы их выполнения.

Тактику игры подразделяют на тактику нападения и тактику защиты.

Под тактикой командной игры надо понимать индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов.

Необходимо научить игроков сознательно и целенаправленно организовывать игровые действия и согласовывать их с действиями других игроков в зависимости от сложившейся обстановки во время борьбы с противником.

Тактика зависит от многих факторов: технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

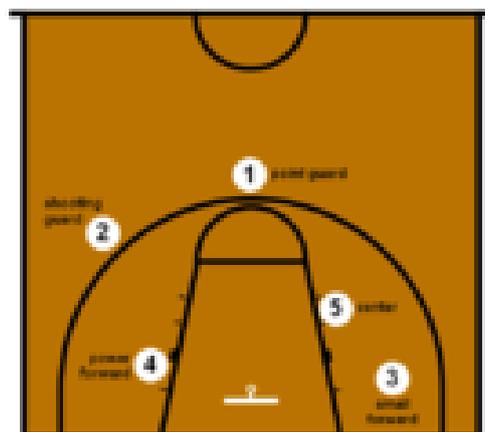
К основным чертам тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий, следует отнести:

- ✓ быстроту атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- ✓ быстроту комбинационного стиля игры, основанную на использовании совершенной индивидуальной техники;
- ✓ преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- ✓ активные формы ведения игры в защите.

Четкая организация действий обеспечивается распределением функций в команде. Определение функций позволяет более точно представить задачи и роль, которую должен выполнить игрок.

Позиции в баскетболе

1. Разыгрывающий защитник
2. Атакующий защитник



3. Лёгкий форвард
4. Тяжелый или мощный форвард
5. Центральной

В современном баскетболе различают следующие игровые амплуа: разыгрывающий защитник; атакующий защитник, легкий и тяжелый форварды, а также центральной (или центр-форвард).

6.1. Тактика нападения

Тактика нападения состоит в том, чтобы создавать условия для броска в корзину одному из игроков команды.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ

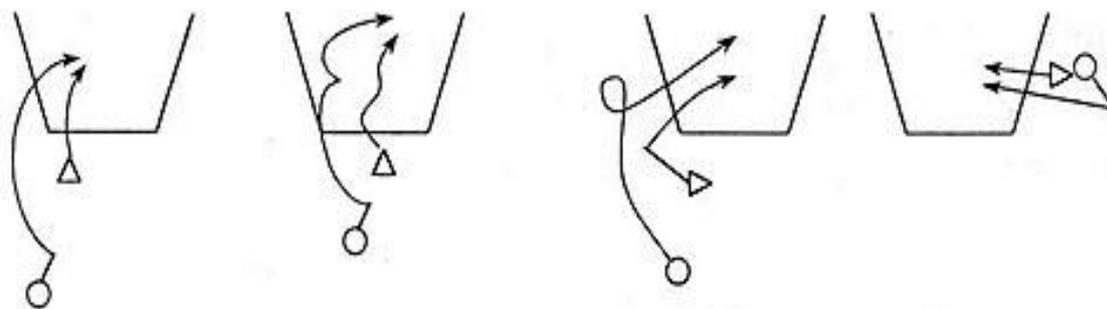
Индивидуальные действия – основа успеха всех тактических построений. Эффективность их определяется тем, насколько своевременно и целесообразно игрок применил прием или игровое действие в данной ситуации. Основным средством тактики является техника.

Индивидуальные действия без мяча. В задачу этих действий входит: выбор наиболее благоприятной позиции для получения мяча; своевременный выход на избранную позицию; создание условий, облегчающих осуществление задачи партнерам по команде.

Действия игрока без мяча: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для получения мяча от партнера, продолжения атакующих действий, чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита, успешно бороться за отскок.

Различают 4 варианта выхода игрока на свободное место:

- 1) Круговой;
- 2) S-образный;
- 3) Выход петлей;
- 4) V-образный.



Действия игрока с мячом – рациональное использование передач, ведение, бросков.

Применяя передачу, надо правильно избрать способ, позволяющий наилучшим образом решить задачу. В связи с этим различают решение следующих тактических задач:

1. Преодоление расстояния (длинные и быстрые передачи).

2. Подготовка тактической комбинации (конструирующие передачи, которые путем передач с фланга на фланг или при встречном движении позволяют подготовить комбинацию).

3. Введение мяча в игру (вспомогательные передачи); создание «острых» условий для мгновенной атаки (атакующие передачи). Передачи бывают сильными, быстрыми, скрытными.

С помощью ведения могут решаться такие задачи:

1. Выведение мяча из опасной зоны (выводящий дриблинг).

2. Перемещение игрока с мячом в какую либо часть площадки (преодолевающий дриблинг, проводится на большой скорости).

3. Обыгрывание игрока, которое характеризуется разнообразием и маневренностью.

4. Проход к щиту (атакующий дриблинг).

Применяя бросок, надо помнить, что тактически он обоснован только в тех случаях, когда может дать результат или преимущество в повторном овладении мячом, добиванием или вызовом противника на ошибку.

Эффективное применение любого приема возможно только в том случае, если прием выполняется в оптимальных условиях.

ГРУППОВЫЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Групповые действия. Все тактические действия команды решаются с помощью взаимодействия малых групп из двух-трех человек. Взаимодействие малых групп строится на использовании территории, взаиморасположении игроков или оказании взаимопомощи партнерам. Указанные принципы взаимодействий часто выступают в комплексах.

Взаимодействия двух игроков. Различают несколько типов взаимодействий: «передай и выходи», заслоны, наведение, пересечение, «двойки».

«Передай и выходи». Передав мяч, необходимо снова выйти на получение мяча в наиболее выгодную позицию. Это возможно благодаря тому, что после того, как игрок освободился от мяча, внимание защитника к нему на какой-то момент снижается. Для успешного выхода используется сближение с противником с последующим рывком в нужном направлении.

Заслоны. Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного.

Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освобо-

даться от опеки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

По тактическому назначению заслоны различают по тем задачам, для решения которых они применяются. Так, «заслон для броска» освобождает партнера от активного противодействия броску. «Заслон для ухода» — помощь партнеру, владеющему мячом, для ухода от опекающего противника в наиболее «остром» направлении.

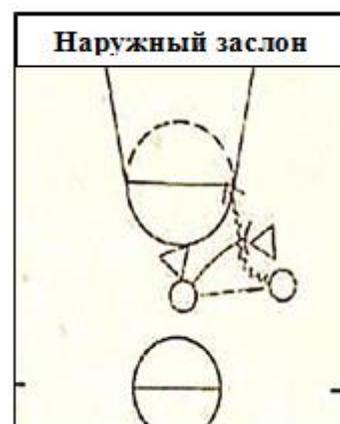
«Заслон для выхода» — помощь партнеру в освобождении от опекающего для беспрепятственного выхода на получение мяча. **Различают заслоны:**



1. **Внутренний** — ставится игроку, стоящему на месте.

Чаще всего он используется для выполнения броска.

2. **Наружный** — ставится игроку, стоящему на месте. Заслоняющий располагается сбоку-сзади или сбоку-спереди таким образом, чтобы преградить путь опекающему за уходящим игроком.



Применяется «для выхода» и «для ухода».

3. **Наведение игрока на заслон**, инициатива в постановке которого принадлежит игроку, желающему освободиться от опеки.



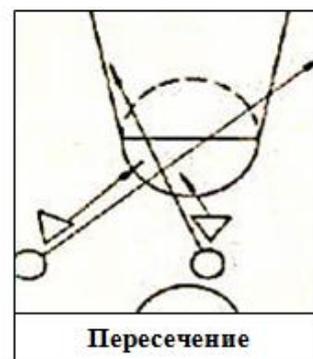
Может быть выполнен по отношению к игроку, стоящему на месте, и к игроку, находящемуся в движении навстречу.

4. **Пересечение** — заслон, в котором оба партнера взаимодействуют между собой,

находятся в движении, пересекая путь друг другу под углом. В месте пересечения их путей

защитники сталкиваются, и появляется

возможность освободиться от опеки.



Обязательным условием при постановке заслонов является разворот ставящего заслон или продвижение за использующим заслон. Это позволяет на более длительное время освободить партнера от опеки и одновременно вновь быть готовым к взаимодействию с ним.

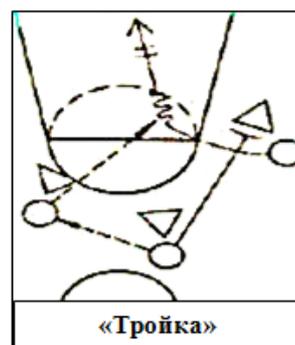
Взаимодействия трех игроков.

К взаимодействиям трех игроков относятся - «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «двойной заслон», «наведение на двух игроков».

«Треугольник» — взаимодействие, в котором игроки располагаются, образуя треугольник, обращенный основанием в сторону атаки. Оно может проводиться со сменой и без смены мест по принципу «передай и выходи». Возможность передавать мяч в нескольких направлениях создает трудности в защите, на что и рассчитано это взаимодействие. Если противник не оказывает противодействия, то владеющему мячом, предоставляется возможность выполнять передачи в любом направлении. Поэтому целесообразно владеющему мячом применить ведение, тем самым вызвать опеку на себя и затем передать мяч партнеру, находящемуся в наиболее выгодном положении. Владеющий мячом, должен перейти на ведение и вызвать одного из защитников на себя. Передача должна последовать игроку, свободному от опеки.

При численном равенстве опекающих применяются выходы на свободное место, как и при взаимодействии двух игроков.

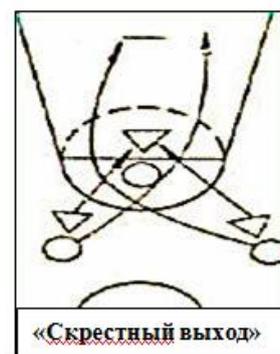
«Тройка» — взаимодействие, основанное на использовании заслона для выхода. Применяется только в тех случаях, когда имеется равное количество противодействующих защитников, которые опекают плотно.



«Малая восьмерка» — взаимодействие, основанное на заслонах наведением» и «пересечением». Путь игроков во время взаимодействия напоминает цифру восемь. В результате неоднократного повторения создаются условия, когда опекающие попадают под заслон. Временное освобождение от опеки используется для атаки кор-

зины.

«Скрестный выход» — взаимодействие, также основанное на использовании заслонов «пересечением». В начале взаимодействия игроки располагаются «треугольником», обращенным углом к щиту атаки. Два игрока, образующих основание треугольника, следуют вперед к третьему игроку и перед ним используют пересечение. В результате опекающие защитники наталкиваются на третьего взаимодействующего, за счет чего создается возможность временного освобождения от опеки, что используется для атаки.



«Сдвоенный заслон» – взаимодействие, в котором два игрока одновременно ставят заслон одному и тому же защитнику.

КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Командные действия – взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

Общий тактический план игры команды конкретизирует возможные взаимодействия как малых групп, так и индивидуальных действий. Командные действия должны основываться на простых и эффективных комбинациях, предоставляющих возможность для широкой инициативы проявления индивидуальных качеств.

«Стремительное нападение». Оно основано на быстрых перемещениях и мгновенных атаках корзины. Различают две системы стремительного нападения: «быстрый прорыв» и «эшелонированный прорыв». Обе системы преследуют цель быстрого развития атаки, пока противник не успел организовать оборону: быстрые перемещения и взаимодействия заставляют противника защищаться беспорядочно, в результате чего могут быть ошибки, которые используются для атаки.

«Быстрый прорыв». Это весьма эффективная система нападения, позволяющая использовать преимущество над соперником в физической и технической подготовленности.

Быстрый прорыв можно разделить на три фазы: начало, развитие, завершение. Успех **первой фазы** определяется быстротой проведения первоначального отрыва, скоростью рывка каждого участника и своевременностью первой передачи. Стремясь к использованию в игре быстрого прорыва, команда должна создать для этого необходимые предпосылки. Речь идёт об активной защите с постоянным воздействием на игрока с мячом, о хорошо продуманной, организованной борьбе за отскок у своего щита, о нацеленности на перехват мяча. **Вторая фаза** быстрого прорыва - развитие включает прямолинейные дальнейшие передвижения игроков, ведение мяча и одну - две передачи между нападающими для прохождения средней части площадки. По времени эта фаза длится 2 - 3 секунды. **Завершающая фаза** прорыва длится около 1,5 с. Заключительный бросок в кольцо обычно выполняют после короткого ведения или быстрого выхода игрока на мяч под щит. В целом хорошо подготовленная команда тратит на проведение быстрого прорыва 4 - 6 с, используя не более трех передач.

Быстрый прорыв. Характеризуется быстрыми действиями с момента получения мяча до завершения атаки (2—3 передачи). Эта система рассчитана на создание численного превосходства над противником за счет мгновенного перемещения в его зону 1—3 игроков в момент овладения мячом. Наиболее успешно протекает быстрый прорыв, если он начинается с момента, когда команда еще не овладела мячом, но создались предпосылки к овладению им и можно начать прорыв. Успешно развивается быстрый прорыв при условии выполнения первой передачи без задержки. С овладением мячом все игроки должны идти вперед, не счи-

таясь с функциями, выполняемыми в команде. Особенно энергично должны переходить в нападение игроки, находящиеся ближе к корзине, где разворачивается атака.

В основе быстрого прорыва лежат своевременная и точная первая передача мяча и стремительный спурт игроков к щиту противника. Именно через передачи должно создаваться быстрое сближение передовых рядов атакующих с корзиной противника. Нужно помнить, что самая медленная передача быстрее приблизит мяч к щиту соперников, чем самое стремительное ведение его.

Быстрый прорыв возможен в следующих ситуациях.

1. При перехвате мяча.
2. При взятии отскока на своем щите.
3. При пробивании соперником штрафных бросков.
4. После того как сопернику удастся забить мяч.

Позиционное нападение. По ходу игры не всегда удаётся закончить атаку быстрым прорывом. Тогда хорошо организованной защите команда должна противопоставить позиционное нападение, в котором участвуют все, пять игроков. В позиционном нападении, как и в стремительном, можно выделить **три** фазы:

1. Начало - организационный переход команды в передовую зону и расстановка её игроков на предусмотренные позиции.
2. Развитие - проведение серии взаимодействий с целью создания выгодной ситуации для атаки кольца.
3. Завершение - непосредственное проведение игроком атаки корзины и обеспечение борьбы за отскок.

В позиционном нападении различают две системы: «через центрального игрока» и «без центрального игрока». И та и другая имеют свои варианты.

Организация действий в позиционном нападении также характеризуется тремя фазами. В задачу первой фазы входит осуществление расстановки игроков в зоне нападения в соответствии с функциями, выполняемыми в команде, позволяющей каждому игроку наиболее эффективно участвовать в атаке, выполняя соответствующую роль. В фазе развития атаки организуются взаимодействия, которые определяются избранной комбинацией.

СПЕЦИАЛЬНОЕ НАПАДЕНИЕ

«Против зонной системы защиты». Главные принципы действий против зонных систем защиты:

1. Стараться стремительным нападением разбить зону до ее построения.
2. Игрокам можно вести мяч только в проходе под кольцо для его атаки.

3. До получения мяча игрок должен занять удобную для атаки позицию обязательно лицом к корзине (это правило не распространяется на центровых).

4. Если вы ставите задачу «разбить» зону изнутри, то ее предварительно следует растянуть передачами мяча по периметру с обязательными угрозами бросков по кольцу издали, а затем передавать мяч в центр.

5. Если вы ставите задачу разбивать зону бросками издали и со средних дистанций, то следует «сжимать» зону передачами на линию штрафного броска и в центр с последующими «откидками» мяча снайперам.

6. Комбинации, разученные игроками против личной защиты, в основном годятся и против зонных защит.

7. Игроки должны уметь определить, когда соперник поставил зонную защиту и какую именно зону он применяет, для этого необходимо одному из игроков пробежать через центр трехсекундной зоны в угол площадки и определить, следует ли за ним соперник; если нет, то значит стоит зонная защита;

8. Целесообразно создать численное преимущество над защитниками на одной из сторон площадки.

9. Броски по кольцу должны следовать только из удобных, подготовленных позиций, ясных для всех членов команды.

10. В связи с тем, что зонная защита создает хорошие предпосылки для организационной контратаки, владеющая мячом команда должна позаботиться о страховке тыла.

11. При проведении комбинации против зонной защиты, требующей концентрации игроков на одной из сторон поля, следует помнить о том, что в этом случае подбор мяча будет легче осуществить с противоположной стороны, т.к. зона всегда смещается в сторону мяча.

«Против личного и зонного прессинга». Самое эффективное средство преодоления прессинга — стремительная контратака, быстрый прорыв.

6.2. Тактика защиты

Тактика защиты - действия обороняющейся команды являются ответными действиями на действия атакующих и организуются в зависимости от особенностей тактики соперника.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ

В тактических индивидуальных действиях в защите важнейшее место занимает правильный выбор позиции. Обороняющийся должен так располагаться на площадке, чтобы видеть и мяч и своего подопечного.

Основными задачами индивидуальных действий являются следующие:

1. Не дать подопечному свободно получить мяч.
2. Если подопечный получил мяч, немедленно «связать» его действия, чтобы воспрепятствовать проведению организованного нападения.
3. Принять меры к тому, чтобы отобрать мяч, усложнить применение приема, снизить его точность и надежность.
4. Всеми возможными средствами оказывать противодействие активным атакующим действиям нападающего, препятствуя точному броску в корзину. Чтобы осуществить решение этих задач, надо правильно опека́ть противника, т. е. выбрать такое место своего расположения и применять такие действия, которые позволят бороться за овладение мячом, мешать противнику наблюдать за обстановкой и предупреждать его наиболее эффективные действия.

Держать игрока — это значит опека́ть его, пока мячом владеет другая команда. Надо постоянно находиться в непосредственной близости от подопечного и сопровождать его в пределах зоны, опасной для атаки.

Выбор позиции — решающий фактор успешных действий защитника. Позиция в защите должна позволять постоянное ведение наблюдения за подопечным, мячом и расположением других игроков, обеспечивать ликвидацию возможности прохода нападающего к щиту кратчайшим путем. Позиция должна способствовать успешным действиям в применении противодействия, а в случае неудачи обеспечить возможность быстро отступить назад и вновь занять выгодную позицию.

Защита против игрока без мяча.

Опека игрока без мяча. Основное внимание защитника должно быть направлено на то, чтобы подопечный не мог выйти на удобную позицию для взаимодействий и не получил мяча. В случае если мяч направлен подопечному, надо его перехватить. Держать игрока можно двумя способами: «на игрока» и «на мяч». Держание «на игрока» заключается в том, что защитник начинает бороться с противником только после того, как тот получит мяч. Защитник оказывает противодействие приемам, которые пытается проводить нападающий.

При защите «на игрока» защитник располагается между щитом и опекаемым игроком. При держании «на мяч» защитник вступает в борьбу до получения мяча подопечным. Располагаясь несколько сбоку или впереди противника, защитник не дает ему возможности получить

мяч. Место расположения следует выбирать с расчетом возможности оказать противодействие проходу в случае, если нападающий все же получит мяч. Действуя в защите, надо постоянно помнить, что игрок без мяча имеет больше возможностей для маневра и именно этим он очень опасен. Применяя против него приемы держания, надо стремиться к тому, чтобы остановить его передвижения в опасную зону или направить в глубь площадки, или к боковым линиям.

Защита против игрока с мячом. Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Опекая игрока с мячом, защитник всегда встречается с необходимостью оказывать противодействие конкретному приему. Успех зависит от учета особенностей опекаемого, его технической подготовленности, части площадки, в которой осуществляется опека.

1. Защита против дриблера, ведущего мяч к вашему кольцу.
2. Защита против игрока, закончившего ведение и стремящегося сделать либо бросок по кольцу, либо передачу.

Действуя против игрока, ведущего мяч, необходимо, прежде всего, его остановить, а затем вступить в борьбу. Противодействуя передаче, надо не только оказывать препятствие мячу, но и стараться закрыть нападающему обзор площадки. При опеке опасной зоны вблизи корзины надо особенно внимательно следить за тем, чтобы не "попасться" на финт или заслон.

Действия защитника в разных ситуациях можно подразделить на **12 позиций**:

1. Защита против дриблера, ведущего мяч к вашему кольцу.
2. Защита против игрока, закончившего ведение и стремящегося сделать либо бросок по кольцу, либо передачу.
3. Защита против нападающего в 5-6 м от щита, но не использовавшего ведение.
4. Действия защитников в численном меньшинстве.
5. Действия двух защитников против трех нападающих.
6. Действия трех защитников против четырех нападающих.
7. Действия защитников при заслонах.
8. Защита против заслона сзади.
9. Защита проскальзыванием.
10. Групповой отбор мяча двумя защитниками.
11. Защита против первой передачи в контратаку.
12. Борьба с нападающим в углах площадки.

РАЗДЕЛ VII

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка предполагает воспитание у баскетболистов сознательной дисциплины, выдержки, коллективизма, воли к победе и других качеств.

Баскетбол как спортивная игра характеризуется очень высокой по сравнению с другими видами спорта эмоциональной и интеллектуальной нагрузкой. Педагогическое мастерство преподавателя состоит в том, чтобы умело подбирать и ставить значительные, но преодолимые препятствия постепенно усложняя их, повышая степень их трудности.

Действенными методами психологической подготовки можно назвать:

- лекции, беседы, диспуты на воспитательные, этические темы;
- личный пример тренера;
- убеждение;
- побуждение к деятельности;
- поощрение;
- наказание;
- поручения;
- осуждение в коллективе.

Психологическая подготовка – это процесс направленной организации сознания и действий спортсмена; заключается в «организации сознания», предметной концентрации внимания спортсмена, вытеснении из сознания элементов, не связанных с предстоящим заданием, т.е. важнейшим параметром стиля соревновательного поведения является структура распределения внимания.

Психологическая подготовка спортсменов включает общую (круглогодичную) подготовку, психологическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе психологической подготовки у каждого игрока и команды в целом формируются **специальные морально-психические качества**:

- устойчивый интерес к спорту;
- дисциплинированность в соблюдении тренировочного режима;
- чувство долга перед тренером и коллективом;
- чувство ответственности за выполнение плана тренировки и выступления в соревнованиях;
- трудолюбие и аккуратность.

В процессе управления **нервно - психическим восстановлением** спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после напряженных тренировок, соревновательных нагрузок.

Нервно - психическое восстановление осуществляется с помощью:

- словесных воздействий;
- в процессе отдыха;
- переключением;
- рекреации и других средств.

Для этой цели используют также рациональные сочетания средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, аутотренинг. Средства и методы психологически - педагогических воздействий должны использоваться на всех этапах круглогодичной подготовки баскетболистов, постоянно повторяться и совершенствоваться.

РАЗДЕЛ VIII

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Известное изречение английского философа Ф. Бекона «Мы можем настолько, насколько знаем», - имеет непосредственное отношение и к подготовке спортсменов.

Обучению любому техническому приему в баскетболе необходимо начинать с теории. Проводим с баскетболистами непродолжительные беседы. Чтобы они не утомлялись монотонностью занятия, оживляем беседы примерами из практики и показом приема и упражнений.

Однако нельзя беседы делать излишне короткими — баскетболисты не успеют понять смысл рассказанного. Любую 30-минутную беседу следует наполняем конкретными фактами, живыми примерами, образными сравнениями. Это дает наибольший эффект.

Предположим, по тематическому плану мы должны начать изучение броска в прыжке. Сообщаем ребятам название приема. Затем рассказываем, в каких случаях, в какой обстановке выгодно атаковать корзину этим броском. Вспоминаем характерные эпизоды из матчей старших команд «Юного динамовца» и из игр чемпионата страны, Европы или мира. Называем лучших снайперов отечественного баскетбола, которые постоянно набирают в матчах очки броском в прыжке. И только после этого приступаем к практической части — обучению элементам броска в прыжке. Предлагаем баскетболистам самим попробовать воспрепятствовать такому броску — пусть убедятся, насколько он эффективен. И юные баскетболисты начинают сознательно, с большим желанием осваивать новый прием баскетбольной техники.

Беседы с баскетболистами рекомендуется проводить раз в неделю, в последнее занятие недельного цикла. На макете баскетбольной площадки объяснить, как следует применять разучиваемые в данное время приемы игры. А в самом конце каждого месяца устраивать своеобразные итоговые беседы. Разбирать, как прошли учебно-тренировочные занятия. Сообщать, кем довольны, кем не очень. Отмечать типичные ошибки в освоении техники новых приемов или в тактических действиях. И обязательно хвалить ребят за то, что им удалось освоить, «журить» тех, кто отстает. Ставить конкретные задачи ученикам: кому какой прием и к какому сроку «подправить», ликвидировать ошибки. Советовать, на что обратить внимание в следующем месяце, чтобы разученный прием удавался не только в тренировочном упражнении, но и в товарищеской игре. Именно в товарищеской игре следует закреплять вновь разученные приемы, чтобы излишнее нервное напряжение календарного матча не скомкало технику движений нового приема.

Календарно-тематический план по баскетболу

№ п\п	Наименование тем	Количество часов	Год обучения (семестр)	Форма контроля
1	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом	0,5	Первый год обучения (осенний семестр)	Опрос, беседа
2	Гигиена, закаливание, режим питания при занятиях баскетболом	1	Первый год обучения (осенний семестр)	
3	Основы физической подготовки баскетболиста	0,5	Первый год обучения (весенний семестр)	
4	Правила судейства соревнований по баскетболу	0,5	Первый год обучения (весенний семестр)	
5	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом	0,5	Первый год обучения (весенний семестр)	
6	Тактическая подготовка баскетболиста.	0,5	Второй год обучения (осенний семестр)	
7	Психологическая подготовка баскетболиста.	0,5	Второй год обучения (осенний семестр)	
8	Организация и проведение соревнований по баскетболу	0,5	Второй год обучения (весенний семестр)	
9	Техническая подготовка баскетболиста.	0,5	Второй год обучения (весенний семестр)	
	Итого часов		5 часов	

Основной целью теоретической подготовки является повышение общих и специальных знаний баскетболистов. В содержание теоретической подготовки входят следующие темы: ознакомление с основами российской системы физического воспитания, историей баскетбола, организационные вопросы, самоконтроль, гигиена, подача первой помощи, правила игры, технические приемы игроков нападения и защиты, тактика игры в нападении и защите, индивидуальные действия защитника, нападающего, центрального и разыгрывающего игроков, физическая подготовка. Контрольные нормативы, разбор учебно-тренировочных занятий, разбор проведенных игр и установка на очередные матчи, психологическая подготовка баскетболиста.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, самостоятельное чтение специальной литературы, просмотр учебных фильмов.

РАЗДЕЛ IX

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИГРЫ

В профессионально-прикладной подготовке врача игра в баскетбол занимает особое место, поскольку не только развивает необходимые основные и специальные физические качества, но и позволяет развивать прикладные психологические и психические качества.

Профессия врача отнесена к интеллектуальному труду, который характеризуется переработкой большого объема разнообразной информации, требует мобилизации памяти, концентрации внимания, часто связан со стрессовыми ситуациями (Криницкий С.С, 1995).

9.1. Социально-психологические качества баскетболиста

Игра в баскетбол предъявляет высокие требования к психике баскетболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам.

Большинство действий баскетболисты выполняют, основываясь на зрительных восприятиях. При непрерывном потоке информации о комплексе движущихся объектах (мяч, партнер, соперник и др.) в условиях противодействия соперников, необходимо быстро и точно выполнять игровые приемы. Поэтому особые требования предъявляются к большому объему поля зрения.

Баскетболист выполняет движения в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Для баскетбола типичны нестандартность, неопределенность предстоящего действия и большое разнообразие способов решения одной и той же двигательной задачи. Большинство движений баскетболистов требуют зрительно-моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений («чувство мяча», «чувство сетки», чувство площадки», «чувство времени»)

Быстрые перемещения игроков, быстрые и внезапные смены игровых ситуаций предъявляют высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания. Баскетбол является динамичной игрой, в которой требуется напряженное и интенсивное внимание. Другая важная особенность внимания – переключение, которое проявляется в быстром переходе от одной деятельности к другой или в изменении выполняемых действий в рамках одной деятельности.

Любое тактическое действие протекает путем:

- восприятия и анализа игровой ситуации;
- мысленного решения тактической задачи;

- двигательного решения тактической задачи.

Для достижения успеха в баскетболе спортсмен должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при различных состояниях организма, в условиях утомления, действия сбивающих факторов. Эмоциональное состояние баскетболиста в ходе игры может быть положительным и отрицательным. Отрицательное состояние нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии, проявляющихся в неуверенности, тревожности, мыслях о последствиях неудачного выполнения того или иного действия и др.

Для регуляции эмоциональных состояний необходим комплекс мероприятий по предупреждению и ликвидации уже возникших состояний.

Волевые усилия – это активное проявление сознания, направленного на саморегуляцию и мобилизацию возможностей спортсмена для успешного преодоления трудностей в процессе игры.

Ведущей стороной такого качества как целеустремленность является волевая направленность на достижение поставленных целей, сознательное отношение к спортивной деятельности.

Совершенствование мастерства в условиях преодоления возникающих трудностей, стремление не останавливаться на пути к достижению цели характеризуют такое волевое качество, как настойчивость.

Решительность и смелость выражаются в способности принимать ответственные решения, сопряженные с риском, а также в своевременности принятия решений в соответственные моменты игры.

Выдержка и самообладание помогают преодолевать неблагоприятные эмоциональные состояния в экстремальных условиях.

Инициативность и самостоятельность характеризуются оригинальностью и своевременностью самостоятельных решений и способов их осуществления в трудных условиях тренировки и соревнований. В зависимости от особенностей проявления волевых усилий можно судить об уровне развития волевых качеств баскетболистов.

Баскетбол может способствовать развитию личных и общественных ценностей.

Обязанности. Молодые игроки должны выполнять свои обязанности перед другими. Игрок должен тренироваться определенное количество дней и играть какое-то количество игр в конце недель, и эти обязанности игрок должен выполнять даже тогда, когда он к этому не расположен. Обязанности означают, что в каких-то случаях игрок должен жертвовать своими личными желаниями и приносить что-то в «дар» группе. Он должен думать о других, а не только о себе.

Настойчивость. В жизни очень важно быть настойчивым и баскетбол может способствовать развитию этого качества: быть настойчивым, прилагать максимум усилий. Развитие качества настойчивости особенно важно в то время, когда игроку трудно: когда он совершил ошибку, сыграл слабо, старался, но не достиг результата, который был желаем, и т.д.

Персональная ответственность в группе. Очень важно, чтобы у молодых игроков было чувство личной ответственности за успех группы. Баскетбол является отличной школой, позволяющей решать эту задачу. Игроки должны сознавать важность их личной отдачи команде.

Соблюдение правил. Очевидно, что играя в баскетбол необходимо соблюдать определенные правила: внутренние обязанности, правила тренировок и правила игры. Поэтому, не всегда молодые игроки могут делать только то, что хотят, но они должны соблюдать определенные правила, позволяющие им находиться вместе с другими.

Уважение других. Игра в баскетбол является и прекрасным способом обучения уважению других людей: партнеров, соперников, тренеров, руководителей, зрителей и судей. Молодые игроки должны учиться уважать различия индивидуальностей в своей группе, принимать и существовать с партнерами. Они должны принимать различия, которые могут проявиться во время баскетбольной игры, поскольку одни играют лучше, чем другие, некоторые лучше выполняют какие-то элементы, кто-то играет уже дольше других, и т.д.

Развитие познания. Прежде всего, баскетбол рождает многочисленные ситуации, которые позволяют молодым игрокам развивать ряд познавательных способностей. Баскетболисты должны учиться обращать внимание и сосредотачиваться на различных целях. Составляющими познания баскетболиста являются отбор, ассоциации, сохранение информации, ее использование, а также принятие решений можно совершенствовать, если тренер содействует этому, предъявляя подходящие требования в зависимости от способностей игрока.

Восприятие контроля. Люди должны чувствовать, что они контролируют происходящее с ними. Человек, который может осуществлять контроль над происходящим в своей сфере деятельности сразу обретает больше шансов добиться успеха в своей профессии.

Уверенность в себе тесно связана с ощущением способности контролировать происходящее. Уверенность - это убеждение, что игроки обладают способностями добиваться определенной цели.

Самоконтроль. Для баскетболиста очень важно развивать чувство самоконтроля: быть способным контролировать свою импульсивность и в целом свои действия для того быть готовым показать все лучшее.

Баскетбол представляет много ситуаций, в которых игроки могут учиться контролировать себя. Представим, например, неблагоприятное решение, принятое судьей в отношении

ошибки, которая может быть сразу исправлена, либо в отношении неправильных действий партнера, либо когда игрок направляется к скамейке.

9.2. Краткая характеристика качеств врача

Труд медицинских работников принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Он характерен большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности и всегда значительных физических усилий и выносливости.

Врач-стоматолог

Эмоциональная уравновешенность, сохранение спокойствия в напряженных ситуациях - важные черты характера врача-стоматолога. Ему необходимы навыки точной манипуляции разнообразными стоматологическими инструментами.

Врач-онколог

Большое значение в раннем распознавании опухолей имеет онкологическая настороженность врача, базирующаяся не только на его знании симптомов онкологических заболеваний, но и на таких его профессионально важных качествах, как внимательность к жалобам больного, повышенная наблюдательность, тщательность и скрупулезность при проведении обследования.

Врачу-онкологу необходимо в любых, даже сомнительных случаях, занимать активную позицию. Любой врач, а онколог в особенности, должен осознавать свою меру ответственности за жизнь пациента, возложенную на него профессией.

Врач-невропатолог

Врач-невропатолог должен прекрасно разбираться в клинических проявлениях данных заболеваний, знать их раннюю симптоматику, уметь поставить правильный диагноз на начальной стадии заболевания и при легкой (слабовыраженной) форме его протекания. Точной, ранней диагностике помогают такие качества врача-невропатолога, как аналитический ум, тонкая наблюдательность, внимательность к мелочам, хорошая память.

Врач-диетолог

Врач строго рассчитывает объем суточного рациона или отдельных разовых порций, определяет методы кулинарной обработки продуктов, состав пищи, ее консистенцию и т.д. Поэтому он должен хорошо знать состав основных пищевых продуктов, их воздействие на здоровый и больной организм, биологическую ценность составляющих компонентов и изме-

нение ее под влиянием сочетания продуктов или особенностей их технологической обработки и т.п. Запомнить все это сможет человек с хорошо тренированной памятью, обладающий повышенным интересом к данной области деятельности.

Врач-реаниматолог

Работа врачей-реаниматологов сопряжена с огромным напряжением физических и духовных сил. Как правило, они работают в ситуациях, когда времени для спасения осталось в обрез, часто при неопределенном диагнозе.

Врач-реаниматолог должен быть постоянно в состоянии готовности к оказанию помощи. Для него характерны собранность, выдержка, способность к оперативным решениям.

Врач-гигиенист-эпидемиолог

Труд гигиенистов - многообразный, сложный, и его плоды часто бывают ощутимы не сразу, а через многие годы. Поэтому врач-гигиенист обязательно должен обладать высоким чувством ответственности, определенными бойцовскими качествами, принципиальностью, настойчивостью, честностью, умением отстаивать свое мнение. Помогают ему в работе также наблюдательность, внимание.

Врач-окулист (офтальмотолог)

Любая операция на глазе предъявляет повышенные требования к хирургу, она требует от него специального навыка, большого внимания и напряженности. Хирург-офтальмотолог должен уметь точно дозировать мышечные усилия пальцев рук, работать спокойно, сосредоточенно, быстро и ловко.

Врач терапевт

Хороший диагност - это человек наблюдательный, умеющий замечать даже незначительные признаки болезни, обладающий аналитическим складом мышления, хорошей памятью, способностью концентрировать внимание на исследуемом объекте. Очень важны для врача такие качества, как терпение, выдержка, способность управлять своими и чужими эмоциями, чувство ответственности.

Врач психиатр

Психиатр не должен быть вспыльчивым, резким, лживым, раздражительным. Ему необходимо уметь управлять своими эмоциями, быть снисходительным, милосердным к больным, деликатным в обращении с ним, обладать терпением, уверенностью, настойчивостью (но все в меру). И гипнотические сеансы, и разъяснительные беседы, и коллективные занятия

(например, при семейной психотерапии) требуют от психиатра большого душевного напряжения, огромной психической и физической выносливости.

Врач педиатр

Работа с детьми (в особенности с больными) всегда тяжела людям, не обладающим определенными качествами: терпением, выдержкой, эмоциональной уравновешенностью. Ребенок очень чутко реагирует на спокойный, ласковый тон врача и успокаивается сам. В то же время раздражительность, нервозность, резкость в обращении с ним вызывают у него такую же реакцию - ребенок плачет, отказывается идти к врачу, выполнять назначенные процедуры, у него обостряются болевые ощущения. Все это может исказить картину заболевания. Очень важны для детского врача наблюдательность и внимание, т.к. ребенок часто не может подсказать ему (в отличие от взрослого) ни причину, ни характер течения болезни и т.п.

Врач хирург

Профессионально важный "орган" хирурга - его руки, пальцы, которые должны быть ловкими, гибкими, чуткими, способными к точным микродвижениям, и к крупным силовым действиям (например, вправление вывихов). Не может быть хорошим хирургом человек эмоционально неустойчивый к стрессовым ситуациям, теряющийся в них, не способный к их быстрой оценке и принятию оперативных решений. Важными качествами хирурга являются выдержка, высокое чувство ответственности, физическая и психическая выносливость, аналитический ум, упорство и настойчивость, острая наблюдательность, способность к длительной концентрации внимания.

9.3. Значение баскетбола в профессии врача

Баскетбол в профессии врача играет немаловажную роль. В этом достаточно легко убедиться. Рассмотрев качества, присущие баскетболистам и врачам можно заметить сходство и тем самым понять, что баскетбол играет не последнюю роль во врачевании.

Эффективность и качество работы врача во многом зависит от состояния его здоровья, функциональной физической подготовленности. Так, например, врачам нужна выносливость (как общая, так и статическая), чтобы ходить по этажам и простаивать часами за операционным столом; быстрота (как движений, так и реакций), чтобы быстро дойти или добежать до больного, быстро сообразить, быстро перевязать кровоточащий сосуд и т.д.; сила (как динамическая, так и статическая), чтобы перенести больного или его поднять; гибкость, чтобы иметь возможность в любом положении оказать больному помощь; ловкость, чтобы

уметь быстро точно выполнить все необходимые манипуляции как во время операции, так и во время реанимационных действий (Батырев Э.М., Рязанцев А.А., 2000).

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма, а так же развивают физически. Баскетбол может способствовать развитию личных и общественных ценностей, что для врача играет не малую роль.

Существуют различные специальности: врач-педиатр, врач-хирург, врач-терапевт, врач-стоматолог и т.д. Но в каждой из этих профессии баскетбол играет свою роль.

Так, например, врач-терапевт должен уметь быстро переключать своё внимание с одного пациента на другого. На приём одного пациента отводится 10 минут, а перерыв между приёмами составляет всего пару минут и за это время специалист должен успеть настроиться на нового пациента. При помощи баскетбола способность переключения внимания достаточно хорошо развивается, ведь во время игры игрок должен уметь быстро переключать своё внимание с одного игрока на другого, чтобы видеть всю ситуацию и знать, кому следует передать мяч, а кому нет.

Профессионально важный "орган" хирурга - его руки, пальцы, которые должны быть ловкими, гибкими, чуткими, способными к точным микродвижениям. В баскетболе руки тоже играют важную роль, ведь игрок должен уметь забрасывать мяч в кольцо, а для этого надо развивать мышцы рук, пальцы, кисти, чтобы они были ловкими и гибкими для выполнения точных бросков, прямых попаданий.

Таким образом, можно прийти к выводу, что занятия баскетболом способствуют развитию и формированию физических и духовных качеств, которые необходимы врачу различных специальностей.

РАЗДЕЛ X

КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- **предварительный контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- **промежуточный контроль** (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- **итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (май).

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование, творческое задание.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные формы. Для каждого года обучения разработаны экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Баскетбол».

Уровень освоения студентами теоретических знаний определяется по 5-ти бальной системе. Проводится в конце каждого семестра (Контрольные вопросы к лекционным, методико-практическим занятиям см. в соответствующих конспектах урока, *Раздел XI*)

Физическая подготовка

Контроль эффективности применяемых средств по **общей физической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Студенты выполняют следующие контрольные задания:

1. Бег на 100 м;
2. Бег на длинные дистанции (девушки -2000 м; юноши -3000м);
3. Подтягивание на высокой перекладине у юношей;
5. Поднимание туловища из положения лёжа у девушек за 1 мин;

6. Десять хлопков прямыми руками над головой в максимальном темпе.
7. Наклон туловища вниз из положения стоя на скамейке.
8. Челночный бег 5 по 20м.
9. Прыжок в длину с места.

Результат определяется по сравнительной таблице:

Оценочная таблица компонентов физической подготовленности студентов

Виды		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Бег 100м	ж	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
	м	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
Бег 2000 м 3000 м	ж	10.15,0	10.50,0	11.15,0	11.50,0	12.15,0
	м	12.00,0	12.35,0	13.10,0	13.50,0	14.30,0
Длина	ж	190	180	168	160	150
	м	250	240	230	223	215
Сила	ж	60	50	40	30	20
	м	15	12	9	7	5
10 хлопков	ж	6,0	6,5	7,0	7,5	8,5
	м	5,2	5,6	6,0	6,5	7,5
Гибкость	ж	20	13	6	0	-5
	м	16	10	5	0	-5
Челнок 5 по 20 м	ж	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0
	м	21,0	22,0	22,5	23,0	23,5

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение студента в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность студентов проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

1. Броски с точек (дистанционные - 40 бросков). Оценивается процент попадания.
3. Штрафные броски (30 бросков). Оценивается процент попадания.
4. Комбинированный тест (скоростное ведение.) Оценивается время выполнения и количество попаданий.
5. Перемещение 6х5. Оценивается время.

1. Броски с точек.

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

2. Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

3. Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у игроков степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой. В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки

в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м.

Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, каса-

ется его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1 м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

4. Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест (время выполнения в сек.)	Перемещение 6х5 (время выполнения в сек.)	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 30)	Броски с точек (кол-во попаданий из 40)
<i>для девушек</i>				
«5»	34,8 и меньше	9,3 и меньше	20 и больше	19 и больше
«4»	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
«3»	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
«2»	38, 7-37, 7	10,9-10,4	14-15	10-12
«1»	38, 7 и больше	11,0 и больше	13 и меньше	9 и меньше

<i>для юношей</i>				
«5»	31,9 и меньше	7,9 и меньше	20 и больше	19 и больше
«4»	33,4-32,0	8,4-8,0	18-19	16-18
«3»	34,4-33,5	8,9-8,5	16-17	13-15
«2»	35,6-34,5	9,7-9,0	14-15	10-12
«1»	35,7 и больше	9,8 и больше	13 и меньше	9 и меньше

Тактическая подготовка

Контроль освоения студентами игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению студентами действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования студентами действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча);
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);
- осуществлять вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4), (защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- оценивается умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение;

- учитывается КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению студентами игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

РАЗДЕЛ XI

СИСТЕМА ПЛАНИРОВАНИЯ

Занимаясь баскетболом в медицинском вузе, студенты в соответствии с требованиями программы на занятиях получают сведения по истории развития баскетбола, знакомятся с правилами игры и основами методики обучения и тренировки, с методами и средствами физической, технической, тактической, психологической видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, профилактике травматизма и др.

Наиболее эффективной формой организации занятий по баскетболу является создание специализированных групп.

Поскольку работа в группах по баскетболу стала наряду с другими, одной из основных форм организации физического воспитания в высшей школе, то особого внимания заслуживают вопросы планирования учебной работы, определения объема и содержания учебного материала, а также методики обучения.

При составлении планов, прежде всего, необходимо учитывать подготовленность занимающихся, условия предстоящей работы. План должен быть перспективным. Он составляется на весь период обучения и определяет задачи, содержание, средства, объем работы в учебных часах, распределение учебного материала по годам.

Объем и содержание учебного материала зависят от года обучения. Для начинающих материал должен быть широк по объему и разнообразен в пределах общеразвивающих подготовительных и подводящих упражнений, а также элементов техники и тактики волейбола. На втором году обучения основное внимание уделяется специальным упражнениям для выработки прыгучести, скорости, быстроты, силы, выносливости и других качеств. Большая часть времени отводится совершенствованию техники и тактики баскетбола.

План работы учебных групп по баскетболу должен тщательно разрабатываться с учетом конкретных условий вуза.

11.1. Календарно-тематический план учебных занятий по физической культуре (отделение баскетбол). Первый год обучения

Осенний семестр

№	Содержание	Часы
1.	Инструктаж по технике безопасности. Вводная беседа. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.	2
2.	Антропометрия. Медицинское обследование	2
3-4	1. Обучение основным способам передвижений и стойки готовности 2. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте 3. Развитие координационных возможностей.	4

5-6	1. Обучение остановки в баскетболе 2. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении 3. Развитие быстроты реакции. 4. Методическое занятие: «Гигиена, закаливание, режим питания при занятиях баскетболом».	4
7-8	1. Обучение встречным передачам мяча в движении. 2. Обучение дистанционным броскам с места. 3. Развитие прыгучести.	4
9-10	1. Обучение стойке баскетболиста в защите. 2. Обучение броска мяча в движении. 3. Развитие координационных возможностей.	4
11-12	1. Обучение ведению мяча. 2. Обучение вырыванию мяча. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
13	Лекция: «Допинги и стимуляторы в спорте»	2
14-15	1. Обучение технике ведения мяча с изменением направления. 2. Обучение основным способам передвижения в защите. 3. Развитие ловкости и координации. 4. Воспитывать внимательность.	4
16	Методические занятия: «Ловкость. Методы развития и контроля» «Водолечение Себастьяна Кнейпа»	2
17	Практический зачёт. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке: прыжок в длину с места, челночный бег, подъём туловища из положения лёжа, наклон туловища из положения стоя, «10 хлопков», бег 100 м.	2
18	Практический зачёт. Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке: броски с точек, штрафные броски, комбинированный тест, перемещение 6х5.	2

Весенний семестр

№	Содержание	Часы
1.	Инструктаж по технике безопасности. Вводная беседа. Правила судейства соревнований по баскетболу.	2
2.	Лекция: «Вспомогательные и гигиенические средства повышения и восстановления работоспособности»	2
3-4	1. Совершенствование в технике ловли и передачи мяча в движении. 2. Совершенствование основных способов передвижения в нападении. 3. Развитие ловкости, координации.	4
5-6	1. Совершенствование в технике дистанционного броска с места. 2. Совершенствование в технике ведения мяча по прямой. 3. Развитие ловкости и быстроты. 4. Воспитание сознательности выполняемого движения.	4
7-8	1. Совершенствование в технике передвижения защитника. 2. Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления. 3. Развитие быстроты, координации.	4
9-10	1. Обучение технике добивания мяча. 2. Совершенствование в технике поворотов. 3. Развитие ловкости, координации.	4

11-12	1.Обучение перехвату мяча. 2. Совершенствование в технике броска мяча в движении. 3.Развитие ловкости, координации. 4.Воспитание внимательности. 5.Методическое занятие: «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом».	4
13	Лекция: «Тренажёры и тренажёрные средства на службе здоровья»	2
14-15	1.Обучение выбиванию мяча. 2.Совершенствование в технике штрафного броска. 3.Развитие ловкости, координации. 4.Воспитание внимательности.	4
16	Методическое занятие: «Оценка физического состояния», «Основы физической подготовки баскетболиста»	2
17	Практический зачёт. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег, подъём туловища из положения лёжа, наклон туловища из положения стоя, «10 хлопков», бег 100 м, бег 2 км (дев), 3 км (юн).	2
18	Практический зачёт. Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке: броски с точек, штрафные броски, комбинированный тест, перемещение 6х5.	2

11.2. Рабочий план-график прохождения материала по баскетболу.

Первый год обучения

Осенний семестр

Задачи	Учебный материал	№ урока												
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	
1.Совершенствование физических качества	Прыгучесть					+	+							
	Ловкость												+	+
	Быстрота			+	+						+	+		
	Выносливость													
	Координация	+	+						+	+			+	+
	Сила										+	+		
	Гибкость								+	+				
2.Обучение техническим приёмам в баскетболе	Обучение основным способам передвижений и стойки готовности.	0	0											
	Обучение технике ловли и передачи мяча на месте.	0	0											
	Обучение остановки в баскетболе.			0	0									
	Обучение технике ловли и передачи мяча в движении.			0	0									

	Обучение встречным передачам мяча в движении.						о	о						
	Обучение дистанционным броскам с места.						о	о						
	Обучение стойке баскетболиста в защите.								о	о				
	Обучение броска мяча в движении.								о	о				
	Обучение ведению мяча.										о	о		
	Обучение вырыванию мяча.										о	о		
4. Развитие психомоторных способностей	Учебная игра Подвижная игра Эстафета	+	+	+	+		+	+					+	+

Весенний семестр

Задачи	Учебный материал	№ урока												
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	
1. Совершенствование физических качеств	Прыгучесть													
	Ловкость	+	+	+	+								+	+
	Быстрота			+	+	+	+							
	Выносливость													
	Координация	+	+			+	+				+	+	+	+
	Сила								+	+				
Гибкость										+	+			
2. Обучение техническим приёмам в баскетболе	Обучение технике добивания мяча.							о	о					
	Обучение перехвату мяча									о	о			
	Обучение выбиванию мяча.												о	о
3. Совершенствование в технических приёмах в баскетболе	Совершенствование в технике ловли и передачи мяча в движении.	с	с											
	Совершенствование основных способов передвижения в нападении.	с	с											
	Совершенствование в технике дистан-			с	с									

	ционного броска с места.												
	Совершенствование в технике ведения мяча по прямой.			с	с								
	Совершенствование в технике передвижения защитника.					с	с						
	Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления.					с	с						
	Совершенствование в технике поворотов.							с	с				
	Совершенствование в технике броска мяча в движении.									с	с		
	Совершенствование в технике штрафного броска.											с	с
4. Развитие психомоторных способностей	Учебная игра Подвижная игра Эстафета	+	+			+	+			+	+	+	+
				+	+							+	+

11.3.Календарно-тематический план учебных занятий по физической культуре (отделение баскетбол). Второй год обучения

Осенний семестр

№	Содержание	Часы
1.	Инструктаж по технике безопасности. Вводная беседа. Тактическая подготовка баскетболиста.	2
2.	Антропометрия. Медицинское обследование	2
3-4	1. Обучение технике взятия отскока. 2. Совершенствование в технике добивания мяча. 3. Развитие ловкости, координации.	4
5-6	1. Совершенствование в технике ведения мяча средствами эстафет и подвижных игр. 2. Совершенствование в технике ловли и передачи мяча средствами эстафет и подвижных игр. 3. Развитие аэробной выносливости.	4
7-8	1. Обучение технике накрывания мяча. 2. Совершенствование в технике выбивания мяча.	4

	3. Развитие ловкости, координации.	
9-10	1. Обучение технике обманных движений. 2. Обучение технике переводов мяча 3. Развитие силовых возможностей.	4
11-12	1.Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу. 2.Совершенствование в технике перехвата мяча 3.Развитие ловкость, координации.	4
13	Лекция: «Адаптивная физическая культура»	2
14-15	1.Обучать технике обманных движений, финт на проход. 2. Совершенствование дальних бросков 3. Развитие ловкости, координации.	4
16	Методическое занятие: «Аутогенная тренировка», «Психологическая подготовка баскетболиста».	2
17	Практический зачёт. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег, подъём туловища из положения лёжа, наклон туловища из положения стоя, «10 хлопков», бег 100 м.	2
18	Практический зачёт. Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке: броски с точек, штрафные броски, комбинированный тест, перемещение 6х5.	2

Весенний семестр

№	Содержание	Часы
1.	Инструктаж по технике безопасности. Вводная беседа. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	2
2.	Лекция: «Профессионально-прикладная физическая подготовка врача, провизора»	2
3-4	1.Обучение выхода на свободное место. 2.Совершенствование ловли и выполнение дальних передач мяча. 3.Развитие координации.	4
5-6	1.Обучение групповым взаимодействиям «передай мяч и выходи». 2.Совершенствование в технике овладения мячом после ближнего, среднего отскока. 3.Развитие ловкости и координации. 4.Воспитание внимательности.	4
7-8	1.Обучение постановки заслонов. 2.Совершенствование накрывания мяча. 3. Развитие силовой выносливости.	4
9-10	1.Обучение взаимодействию трех игроков. 2.Совершенствование технике выполнения заслонов. 3. Развитие быстроты.	4
11-12	1.Обучение быстрому прорыву. 2. Совершенствование в технике овладения мячом после ближнего, среднего отскока. 3. Совершенствование в технике передачи мяча.	4
13	Методическое занятие: «Современные оздоровительные методики», «Техническая подготовка баскетболиста».	2

14-15	1.Совершенствование технике выполнения финтов. 2.Совершенствование быстрого прорыва. 3.Развитие ловкости, координации.	4
16	1. Развитие силовой выносливости в круговой тренировки.	2
17	Практический зачёт. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег, подъём туловища из положения лёжа, наклон туловища из положения стоя, «10 хлопков», бег 100 м, бег 2 км (дев), 3 км (юн).	2
18	Практический зачёт. Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке: броски с точек, штрафные броски, комбинированный тест, перемещение 6x5.	2

11.4.Рабочий план-график прохождения материала по баскетболу.

Второй год обучения

Осенний семестр

Задачи	Учебный материал	№ урока											
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15
1.Совершенствование физических качества	Прыгучесть		+	+				+		+			+
	Ловкость	+	+			+			+	+	+	+	+
	Быстрота								+	+			
	Выносливость			+	+	+	+						
	Координация	+	+			+				+	+	+	+
	Сила						+	+	+				
	Гибкость	+											
2.Обучение техническим приёмам в баскетболе	Обучение технике взятия отскока.	о	о										
	Обучение технике накрывания мяча.					о	о						
	Обучение технике обманных движений.							о	о				
	Обучение технике переводов мяча							о	о				
	Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу.									о	о		
	Обучать технике обманных движений, финт на проход											о	о
3. Совершенствование в технических приёмах в баскетболе	Совершенствование в технике добивания мяча.			с	с								

	Совершенствование в технике ведения мяча средствами эстафет и подвижных игр.						с	с						
	Совершенствование в технике ловли и передачи мяча средствами эстафет и подвижных игр.						с	с						
	Совершенствование в технике выбивания мяча.								с	с				
	Совершенствование в технике перехвата мяча										с	с		
	Совершенствование дальних бросков												с	с
4. Развитие психомоторных способностей	Учебная игра Подвижная игра Эстафета	+	+	+	+		+	+		+	+		+	+

Весенний семестр

Задачи	Учебный материал	№ урока													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	
1. Совершенствование физических качеств	Прыгучесть		+						+	+	+	+		+	
	Ловкость				+	+							+	+	
	Быстрота								+	+					
	Выносливость						+	+							+
	Координация	+	+	+	+						+	+	+		
	Сила						+	+							+
	Гибкость	+	+											+	
2. Обучение техническим приёмам в баскетболе	Обучение выхода на свободное место.	о	о												
	Обучение групповым взаимодействиям «передай мяч и выходи».			о	о										
	Обучение постановки заслонов.					о	о								
	Обучение взаимодействию трех игроков.							о	о						

	Обучение быстрому прорыву.									о	о			
3. Совершенствование в технических приёмах в баскетболе	Совершенствование ловли и выполнение дальних передач мяча.	с	с											
	Совершенствование в технике овладения мячом после ближнего, среднего отскока.			с	с									
	Совершенствование накрывания мяча.					с	с							
	Совершенствование технике выполнения заслонов.							с	с					
	Совершенствование в технике овладения мячом после ближнего, среднего отскока									с	с			
	Совершенствование в технике передачи мяча.									с	с			
	Совершенствование технике выполнения финтов.											с	с	
	Совершенствование быстрого прорыва.											с	с	
4. Развитие психомоторных способностей	Учебная игра Подвижная игра Эстафета	+	+			+	+			+	+	+	+	

11.5. Конспекты занятий по баскетболу для студентов первого года обучения осеннего семестра

Конспект занятия № 1 по баскетболу первого года обучения осеннего семестра

Задачи занятия:

1. Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре (отделение баскетбол см. Приложение 2).

2. «Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом».

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе. Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их

состояние. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Баскетбол в высших и средних специальных заведениях. Ассоциация студенческого баскетбола в России (АСБ). Баскетбол на Олимпийских играх. Некоторые разновидности баскетбола. Мини-баскетбол. Баскетбол на инвалидных колясках. Корфбол. Стритбол.

Контрольные вопросы:

1. История создания баскетбола.
2. Первые правила.
3. Первая игра и развитие баскетбола.
4. Концепция развития студенческого баскетбола в России.
5. Развитие баскетбола за рубежом.
6. Рекорды баскетбола.
7. Разновидности баскетбола.

Литература:

1. <http://moibasketball.narod.ru/index.html>
2. <http://www.slamdunk.ru>
3. <http://bchance.ru>
4. <http://www.basketball.ru/>
5. <http://www.world-basket.biz/>
6. <http://basketball.sport.com.ua/>
7. <http://www.probasket.ru/main.html>
8. <http://www.winbasket.net/>
9. <http://www.sports.ru/basketball/>

Место проведения: учебные комнаты кафедры.

**Конспект занятия № 2
по баскетболу первого года обучения осеннего семестра**

Задачи занятия:

1. Проведение медицинского обследования.

Место проведения: учебные комнаты кафедры.

Инвентарь: ростомер, весы, сантиметровая лента, кистевой и становой динамометры.

Перед проведением медицинского обследования провести юстировку измерительных приборов. Обеспечить регулярную дезинфекцию загубников при измерении ЖЕЛ.

Содержание занятия:

Медицинское обследование: антропометрия (измерение длины и массы тела; измерение окружностей грудной клетки в состоянии покоя, на вдохе и выдохе; измерение жизненной емкости легких; кистевая и становая динамометрия); анамнез здоровья; спортивный анамнез; наружный осмотр; терапевтическое обследование; функциональная проба: 20 приседаний за 30 сек; заключение врача; определение медицинской группы соответственно состоянию здоровья.

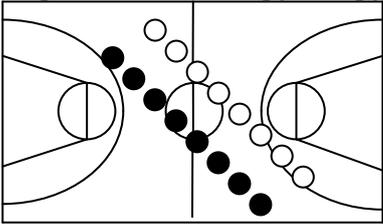
**Конспект занятия № 3-4
по баскетболу первого года обучения осеннего семестра**

Задачи занятия:

1. Обучение основным способам передвижений и стойки готовности
2. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте
3. Развитие координационных возможностей.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 5	1. Построение, сообщение задач.	5	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих. Сообщить задачи урока
Подготовительная часть 15	Ходьба: - на пятках, руки за головой - на носках, руки за спиной - в полуприседе, руки на поясе. 2. Бег: -обычный -с высоким подниманием бедра; -с захлестом голени	5 10	При выполнении упражнения следить за осанкой, не наклоняться вперёд Упражнение выполнять с пятки на носок. Два шага вдох, три шага выдох.
Основная часть 65	1. Основная стойка баскетболиста: а) на месте б) после бега в) после прыжков 2. Основные способы передвижения в нападении: а) прыжки б) бег лицом вперёд в) бег спиной вперёд г) рывок д) бег по прямой е) бег с изменением направления 3. Подвижная игра. Обучение поворотам на месте. Обучение поворотам в движении. Обучение ловли мяча а) одной рукой б) двумя руками на месте Обучение передачи мяча а) передача мяча двумя руками от груди; б) передача одной рукой от плеча; в) двумя руками от головы г) одной рукой от головы	10 10 5 10 10 10 10	1. При выполнении стойки ноги согнуты в коленных суставах, масса тела равномерно распределена на обе стопы, туловище слегка наклонено вперёд, голова поднята, взгляд, направлен вперёд, кисти находятся на уровне груди. 2. Занимающиеся располагаются в 1 колонну и перемещаются шагом по периметру площадки. По сигналу преподавателя занимающиеся начинают передвижение изучаемым способом (прыжком, рывком и т.д), Затем, по зрительным и звуковым сигналам преподавателя, меняют направление и способы передвижения. 3. См. раздел «Подвижные игры» 4.Выполнение поворотов вперёд и назад на месте, по разделением с подсчётом преподавателя, затем выполнение упражнений по звуковому сигналу. 5.Выполнение поворотов по сигналу в ходьбе, затем в медленном беге. 6,7. Занимающиеся располагаются в 2 шеренги – лицом друг к другу  При выполнении ловли мяча обучаемый

	д) двумя руками снизу е) одной рукой снизу ж) передача мяча с отскоком от пол двумя руками от груди, одной рукой от плеча		должен выполнять шаг навстречу к летящему мячу. При выполнении упражнения обратить внимание на амортизационные движения рук и ног.
Заключительная часть 5	1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание	2 2 1	Упражнения на восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 100 ударов в мин. Анализ проведенного занятия. Самостоятельное изучение истории возникновения и развития студенческого баскетбола в России.

Конспект занятия № 5-6 по баскетболу первого года обучения осеннего семестра

Задачи занятия:

1. Обучение остановки в баскетболе
2. Обучение технике ловли и передачи мяча в движении
3. Развитие быстроты реакции.
4. Методическое занятие: «Гигиена, закаливание, режим питания при занятиях баскетболом»

Принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте. Адаптация организма к физическим и нервным напряжениям. Изменения, происходящие в организме при утомлении. Сочетание утомления и восстановления. Основы восстановления функций и тренированности организма. Управление тренировочным процессом. Предупреждение нежелательных последствий тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочный эффект. Педагогические средства – основные в системе восстановления как самой тренировки, так и режима спортсмена. Индивидуализация процесса тренировки и оптимизация воздействия отдельного тренировочного занятия. Гигиенические средства. Естественные процессы восстановления.

Физические средства. Факторы природы: солнце, воздух, вода, земля, магнетизм, электричество в естественном и искусственно преобразованном видах, их использование в лечебных и профилактических целях. Восстановительный массаж - средство борьбы с утомлением. Влияние массажа на общее состояние организма. Основные задачи восстановительного массажа. Самомассаж. Мази, разогревающие и лечебные растирки. Фармакологические средства адаптации и ускорения восстановительных процессов. Задачи спортивной фармакологии. Основные требования к применяемым соединениям, принципы использования фармакологических средств. Ароматические вещества. Естественные натуростимуляторы. Традиционные и нетрадиционные средства восстановления. Витамины. Психологические средства и методы восстановления. Аутотренинг. Саморегуляция, идиомоторика. Медицинская реабилитация – восстановление работоспособности и тренированности. Система реабилитации, ее содержание, средства и дозировка.

Контрольные вопросы:

1. Определение понятия «гигиена», «закаливание». Основные составляющие гигиены баскетболиста.
2. Принципы закаливания.
3. Режим питания при занятиях баскетболом.
4. Отличительные особенности питания в тренировочный, соревновательный и восстановительный периоды.
5. Биологические активные добавки (БАД) используемые при занятиях спортом.

Литература:

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2002. – 240 с.

2. Волков Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специальном питании спортсменов. – М.: Спорт Академ. Пресса, 2001. – 80 с.

3. Кузнецов П.И. Гигиеническая оценка санитарно-технических систем спортивных сооружений: Учебное пособие. – Омск: Сиб ГАФК, 2000. – 52 с.

4. Шейкман И. 108 движений кругового массажа. Избранные практики Йоги и Цигуна. Серия: Здоровье своими руками. – М.: Медицина, 2002. – 58 с.

Место проведения: спортивный зал, аудитория.

Инвентарь: баскетбольные мячи

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 20	1. Теория: «Гигиена, закаливание, режим питания при занятиях баскетболом» 2. Построение, сообщение задач	20	При беседе обратить внимание на вопросы рационального питания. Проверить спортивную форму, отметить присутствующих. Сообщить задачи урока
Подготовительная часть 15	1. Ходьба от одной лицевой линии до другой маленькими шажками на длину стопы. Выполнять в быстром темпе. 2. Бег (короткими шагами, то же спиной вперед, бег частыми шагами в сторону «бег конькобежца»), семенящий бег при передвижении боком. Скрестный шаг с движением рук влево – вправо)	5 10	Занимающиеся выстраиваются за лицевой линией площадки на расстоянии 40–50 см друг от друга лицом к центру. Все занимающиеся выполняют упражнения одновременно.
Основная часть	1. Обучение остановки двумя шагами а) на месте, б) в движении в) после бега 2. Обучение остановки прыжком: а) на месте б) после ходьбы в) после бега 3. Остановка с чередованием способов 4. Обучение передачи мяча в движении: а) передача мяча двумя руками от груди; б) передача одной рукой от плеча; в) двумя руками от головы	10 10 10 10	1. При выполнении остановки двумя шагами в движении первый шаг должен быть длиннее второго. Не допускать выполнения третьего шага. 2. Выполнять варианты остановки по сигналу преподавателя со сменой направления ходьбы, бега. 3. Игрок бежит вперед, останавливается, опять бежит вперед, снова останавливается и т. д. Важно правильно остановиться, чередуя остановку прыжком, с остановкой двумя шагами. 4. Занимающиеся располагаются в 2 колонны (один мяч на пару). При выполнении упражнения передача мяча должна осуществляться на ход партнёру. Сначала все упражнения выполняются в ходьбе, затем в беге. Не до-

	г) одной рукой от головы д) двумя руками снизу е) одной рукой снизу ж) передача мяча с отскоком от пол двумя руками от груди, одной рукой от плеча 5.Подвижная игра.	10	пускать пробежек! 5.См. раздел «Подвижные игры»
Заключительная часть	1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание. Составить режим питания студента, занимающегося баскетболом 3 раза в неделю с учётом затрат ккал на академических..	2 2 1	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 100-110 ударов в мин. Анализ основных ошибок.

Конспект № 7-8
по баскетболу первого года обучения осеннего семестра

Задачи занятия:

- 1.Обучение встречным передачам мяча в движении.
- 2.Обучение дистанционным броскам с места.
3. Развитие прыгучести.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 5	1. Построение, сообщение задач.	5	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих. Сообщить задачи урока
Подготовительная часть 20	1.Ходьба. 2. Бег: -обычный -с высоким подниманием бедра; -с захлестом голени 3. Упражнения в парах: 1. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 1 м. Ударами ладоней в ладони партнера нужно заставить его сойти со своего места. 2. То же самое, стоя на одной ноге. 3. Стоя лицом к другу на лицевой ли-	2 5 13	При выполнении упражнения следить за осанкой, не наклоняться вперёд. Упражнение выполнять с пятки на носок. Пары нужно подбирать таким образом, чтобы рост, вес и уровень физической подготовленности занимающихся были примерно одинаковыми. При выполнении 1и 2 упражнений можно использовать обманные движения.

	<p>нии, начать передвижение к центру площадки. Сделать два шага, ударить в ладоши партнера, затем повернуться спиной друг к другу, сделать два шага, опять повернуться лицом друг к другу. Так повторять по всей длине площадки.</p> <p>4. Стоя лицом друг к другу, сделать два прыжка в сторону центра и в воздухе ударить в ладоши друг друга.</p> <p>5. Партнеры, взявшись за руки, по сигналу тренера в течение 15 сек. стараются «запятнать» ногами друг друга («пятнашки ногами»).</p>		<p>При выполнении 3 и 4 упражнений стараться сохранять прямую линию передвижения.</p> <p>Прыжки в сторону центра выполнять максимально вверх.</p>
Ос- новная часть 60	<p>1. Обучение встречным передачам мяча в движении:</p> <p>а) шагом</p> <p>б) бегом</p>	15	<p>1. Занимающиеся располагаются в 2 колонны. Мяч в начале одной колонны. После передачи мяча партнеру в противоположную колонну, игрок становится в конец своей колонны.</p>
	<p>2. Встречная передача мяча</p> <p>а) с отскоком от пола</p> <p>б) с высокой траекторией</p> <p>в) с права от партнера</p> <p>г) с лева от партнера</p>	15	<p>2. Занимающиеся располагаются в 2 колонны. После передачи мяча партнеру в противоположную колонну, игрок бежит в конец другой колонны: а) при выполнении упражнения обратить внимание на согласованную работу ног и рук; б) не допускать пробежек; в, г) игрок выполняет передачу на уровне плеча на вытянутую в сторону руку принимающего игрока.</p>
	<p>3. Обучение дистанционным броскам с места:</p> <p>а) имитация изучаемого способа броска без мяча:</p> <p>- двумя руками от груди</p> <p>- одной рукой от плеча</p> <p>- двумя руками сверху</p> <p>одной рукой сверху.</p> <p>б) выполнение выпуска мяча вверх над собой</p> <p>в) выполнение броска по средней и высокой траектории</p> <p>г) бросок мяча в корзину с близкой дистанции</p> <p>д) штрафные броски</p>	15	<p>3. Занимающиеся располагаются в 2 шеренгах лицом друг к другу, упражнения выполняются в парах. При всех изучаемых бросках обратить внимание на согласованную работу ног и рук и туловища.</p> <p>Каждый выполняет по 10 бросков над собой и передает мяч партнеру. При выполнении упражнения обратить внимание на работу кисти</p>
	<p>4. Учебная игра</p>	15	<p>Бросок выполняется с отскоком от щита под углом 40-45°</p>
Заклю- читель- ная часть 5	<p>1. Общее построение.</p> <p>2. Подведение итогов.</p> <p>3. Домашнее задание.</p>	5	<p>Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин.</p> <p>Анализ основных ошибок.</p>

Конспект № 9-10
по баскетболу первого года обучения осеннего семестра

Задачи занятия:

1. Обучение стойке баскетболиста в защите.
2. Обучение броска мяча в движении.
3. Развитие гибкости и координационных возможностей.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 5	1. Построение, сообщение задач.	5	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих. Сообщить задачи урока
Подготовительная часть 20	<p>1. Ходьба, бег.</p> <p>2. ОРУ в парах:</p> <p>1. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь. Первый партнер выполняет наклон вперед, руки на поясе; второй кладет руки на плечи первого.</p> <p>2. И.п. – сидя ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, руки в стороны. Кисти соединены.</p> <p>3. Первый партнер лежит на спине, руки вдоль туловища. Вторым, стоя на колене со стороны головы первого лицом к нему, придерживает плечи первого.</p> <p>4. Сидя лицом друг к другу, принять положение седа углом, упершись ступнями друг в друга.</p> <p>5. Так же сидя лицом друг к другу, опереться сзади руками о пол. Ступни первого партнера находятся между ног второго.</p> <p>6. Первый партнер лежит на животе, второй находится в стойке на коленях, прижимая ноги партнера к полу.</p> <p>7. То же, но первый сгибает две ноги одновременно.</p> <p>8. Сидя на полу и упираясь стопами в стопы партнера, а руками – в пол (за спиной), каждый старается сдвинуть соперника с места.</p> <p>9. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне груди, и начинают одновременно приседать, выпрямляя руки и отклоняя туловище</p>	5 15	<p>Бег средней интенсивности.</p> <p>1. Первый партнер выполняет разгибание туловища, а второй оказывает сопротивление.</p> <p>2. Первый партнер выполняет поворот туловища налево (направо), а второй оказывает сопротивление.</p> <p>3. Первый старается поднять туловище, а второй оказывает сопротивление.</p> <p>4. Попеременно сгибать и разгибать ноги, оказывая сопротивление.</p> <p>5. Первый разводит ноги партнера в стороны, второй оказывает сопротивление первому. То же, поменявшись положением.</p> <p>6, 7. Первый сгибает одну ногу (ноги) в коленном суставе, второй оказывает сопротивление. То же, поменявшись положением.</p> <p>8. При выполнении упражнения мышцы живота напряжены, спина прямая.</p> <p>9. Упражнение тем труднее выполнить, чем ближе друг к другу стоят партнеры.</p>

	назад.		
Ос- новная часть 60	1. Обучение стойке баскетболиста в защите: - стойка игрока а) параллельная б) с выставленной вперед ногой - перемещение в стойке приставными шагами а) боком б) лицом вперед в) спиной вперед	15	1. При выполнении упражнений следить за устойчивым положением тела, ноги на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Не опускать руки вниз! Упражнения выполняются в колоннах под углом 45° к щиту.
	2. Обучение броска мяча в движении: а) имитация броска без мяча: одной рукой сверху (от плеча, головы); одной рукой снизу. б) выполнение броска после одного шага с места в) выполнение броска после двух шагов с места г) бросок мяча после передачи д) бросок мяча после ведения	15	2. При выполнении бросков обратить внимание на работу кисти. При выполнении бросков с места располагаться от щита на 2-3 м. Прыжок должен выполняться высоко с маховым движением
	3. Подвижная игра.	15	См. раздел «Подвижные игры»
	4. Стретчинг.	15	См. Приложение 1
Заключительная часть 5	1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.	5	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин. Анализ основных ошибок.

**Конспект № 11-12
по баскетболу первого года обучения осеннего семестра**

Задачи занятия:

1. Обучение ведению мяча.
2. Обучение вырыванию мяча.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих. Сообщить задачи урока
Подготови	1. Ходьба: - на носках, руки за головой	3	При выполнении упражнения следить за осанкой, не наклоняться вперед

	<p>ведения в) после отскока от щита г) после передачи мяча 4.Общая физическая подготовка. Упражнения на станциях: 1 Подъём туловища из положения лёжа руки за головой. 2. Отжимание из и.п. лёжа ноги на гимнастической скамейке. 3. Приседание с грузом. 4. Лёжа на животе руки за головой подъём верхней части туловища вверх. 5. Из и.п. - вис на гимнастической стенке подъём прямых ног вверх до прямого угла. 6.Выпрыгивание из полного приседа, руки за головой.</p>	25	<p>Работа на каждой станции 15 секунд. Между станциями отдыха нет. Отдых между подходами 1-2 минут. Переход к станциям выполняется по звуковому сигналу преподавателя. Во время отдыха выполняются дыхательные упражнения. При выполнении упражнений необходимо втягивать мышцы живота вовнутрь - вверх. Выполнять упражнения в темпе средней интенсивности.</p>
<p>Заключительная часть 4</p>	<p>1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.</p>	4	<p>Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин. Анализ основных ошибок.</p>

**Конспект №13
по баскетболу первого года обучения осеннего семестра**

ЛЕКЦИЯ «ДОПИНГИ И СТИМУЛЯТОРЫ В СПОРТЕ»

Определение допинга (МОК - Международный Олимпийский Комитет). Допинги как медицинские средства и лекарства. Их роль в повышении работоспособности и опасности для здоровья спортсменов. Воздействие допинговых препаратов на различные системы организма и функциональные показатели. Влияние анаболических стероидов на женский организм Специфические побочные действия применения стероидов у подростков. Альтернатива допингу. Первый официально проведенный антидопинговый контроль (Олимпиада 1968 г.). Контроль полового различия. Допинг-контроль: системы и методы анализа. Антидопинговые скандалы на крупнейших соревнованиях. Меры наказания.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЛЕКЦИИ

План

1. Введение.
2. Допинг - определение и история.
3. Классификация официально запрещенных препаратов.
4. Патологическое воздействие допинга на организм спортсменов.
5. Альтернатива допингу.
6. Процедура контроля на анаболические стероиды.
7. Санкции к спортсменам, тренерам и врачам, уличенным в применении допинга.
8. Контрольные вопросы.
9. Рекомендуемая литература.

Целевая установка: создать представление у студентов медицинского вуза о проблемах, связанных с использованием стимулирующих препаратов и допингов спортсменами.

Формируемые понятия: «допинг»; классификация официально запрещенных допинговых препаратов; механизмы патологического воздействия различных групп допинговых препаратов на организм человека; поиски и решения в нахождении альтернативы допингам; спектр санкций в связи с применением допинга.

Базовая информация: знания, полученные на 1 и 2 курсах по биологии, химии, нормальной физиологии, биохимии.

Интеграция с другими кафедрами: данная тема лекции интегрируется в преподавании с такими дисциплинами, как фармакология; клиническая фармакология; пропедевтика внутренних болезней; общая гигиена; врачебный контроль и лечебная физкультура.

Медицинские аспекты: основные механизмы возникновения патологических состояний у спортсменов, применяющих различные виды допингов; их особенное влияние на детский, женский организмы, репродуктивную функцию, психическую сферу; основные клинические симптомы и необходимые мероприятия при отравлениях допингами.

Ученые, развивающие данную проблему: Э. Дройзер; С.П. Португалов; В.В. Панюшкин; Р.Д. Сейфулла; Д.А. Харкевич; А.П. Азизов; И.С. Морозов; В.И. Петров; А.А. Спасов; М.Ю. Соломин и др.

Контроль знаний: собеседование на зачетном занятии; написание рефератов по данной теме; участие в УИРС; выступление на заседании кафедрального кружка, конференции.

Контрольные вопросы:

1. История появления допинга.
2. Определение допинга и классификация допинговых препаратов.
3. Физиологическое воздействие допинга на организм человека.
4. Патология органов и систем, возникающих при употреблении допинга.
5. Влияние анаболических стероидов на женский организм.
6. Специфическое побочное действие анаболических стероидов на организм подростков. Процедура контроля на их применение.
7. Медицинская комиссия при МОК. Допинг-контроль.
8. Контроль полового различия.
9. Санкции, применяемые к спортсменам, тренерам, врачам при обнаружении употребления допинга.
10. Психотропные стимуляторы, их действие на организм спортсмена и побочные эффекты.
11. Стимуляторы ЦНС, их действие на организм спортсменов.
12. Специфические виды допингов: алкоголь, диуретики и др.
13. Применение анаболизирующих препаратов нестероидной структуры. Альтернатива допингу.

Рекомендуемая литература:

1. Агаева Э.Н. Влияние комбинированного применения растительных адаптогенов и продуктов пчеловодства на физическую работоспособность спортсменов: Автореф. дисс. ... канд. мед. наук. - М., 1995. - 23 с.

2. Азизов А.П. Изучение механизма действия адаптогенов и новых комбинированных препаратов, повышающих выносливость спортсменов: Автореф. ...д.м.н. – М., 1998. – 48 с.
3. Альциванович К.К. 1000+1 совет о питании при занятии спортом. – Мн.: Харвест, 1999. – 288 с.
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому. (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40 с.
5. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. 2-е изд. – М.: Сов. спорт, 2004. – 160 с.
6. Медицинский кодекс. Международный олимпийский комитет. Федерация спортивной медицины Российской Федерации. – М., 1997. – 68 с.
7. Процедурные правила допинг-контроля. – М.: Терра – Спорт Пресс, 2002. – 80 с.
8. Сейфулла Р.Д. Новые комбинированные адаптогены, повышающие работоспособность спортсменов высокой квалификации //Т и ПФК. – 1998. - №10. – С. 47-50.
9. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология: Справочник. – М.: ИПК, 1999. – 116 с.

Конспект № 14-15

по баскетболу первого года обучения осеннего семестра

Задачи занятия:

1. Обучение технике ведения мяча с изменением направления.
2. Обучение основным способам передвижения в защите.
3. Развитие ловкости и координации.
4. Воспитывать внимательность.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач. Измерение ЧСС.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих. ЧСС не больше 80 ударов в минуту.
Подготовительная часть 24	1. Ходьба с ведением мяча: по прямой, по диагонали, противходом, с изменением направления и т.д. 2. Бег с ведением мяча: по прямой, по диагонали, противходом, с изменением направления и т.д. 3. Упражнения в парах с мячом: 1. Передача мяча друг другу от груди. 2. Передача мяча из-за головы. 3. Передача мяча от плеча. 4. Выполняется пронос мяча под бедром правой ноги, затем левой ноги и передается мяч партнёру от груди.	2 2 20	При ведении мяча смотреть вперёд, рука «проводит» мяч до полного разгибания в локтевом суставе Бег низкой интенсивности. ЧСС не более 150 уд/мин Занимающиеся располагаются в две шеренги лицом друг к другу. Расстояние между парами 5-6 м. Не становится на носки при передаче мяча из-за головы. Выполняется 10 передач от правого плеча, затем от левого. При выполнении упражнения не наклоняйте верхнюю часть туловища вперёд.

	<p>5. Выполняется приседание, затем пронос мяча под бедром правой ноги, затем левой ноги и передаётся мяч партнёру из-за головы.</p> <p>6. Передача мяча через голову- «крюком»</p> <p>7. Передача мяча за спиной</p> <p>8. Одновременно выполняется выпад в сторону и передаётся мяч «крюком» через голову.</p> <p>9. Выполняется 10 прыжков через мяч вправо-влево, затем передаётся мяч от груди партнёру</p> <p>10. Выполняется 10 прыжков через мяч вперёд-назад, затем передаётся мяч от груди партнёру</p>		<p>При выполнении приседания не «отрывайте» пятки от пола.</p> <p>Занимающиеся располагаются в две колонны. Расстояние между парами 7-8 м. При передаче мяча «крюком» и за спиной занимающиеся сначала выполняют упражнение правым боком, затем левым.</p> <p>При выполнении выпада не разворачивайте стопу наружу. Не скручивайте верхнюю часть туловища.</p> <p>Занимающиеся располагаются в две шеренги лицом друг к другу. Расстояние между парами 7-8 м.</p> <p>Прыжок должен выполняться высоко с маховым движением рук</p>
<p>Ос- новная часть 60</p>	<p>1. Обучение передвижению игроков в стойке защитника.</p> <p>а) правым боком б) левым боком в) вперед г) назад</p> <p>2. Передвижение в шеренге</p> <p>а) в медленном темпе б) в быстром темпе г) соревновательным методом</p> <p>3. Ведение мяча между препятствиями</p> <p>а) шагом б) бегом</p> <p>4. Ведение мяча с остановкой и изменением направления ведения в противоположную сторону</p> <p>5. Ведение мяча с изменением направления</p> <p>а) с пассивным сопротивлением защитника. б) с активным сопротивле-</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>1. Игроки выстраиваются на одном конце площадки, как показано на рисунке. Между игроками должно быть расстояние, достаточное для маневрирования, по мере усвоения приема темп передвижению увеличивается. Тренер подает сигналы: вправо, влево, вперед, назад.</p> <p>2. Игроки выстраиваются вдоль центральной линии, лицом в одном направлении. По сигналу тренера игроки начинают движение приставными шагами вправо до тех пор, пока каждый из них не коснется центральной линии правой рукой, как показано на рисунке. После этого они двигаются приставными шагами влево на исходную позицию.</p> <p>3. Ведение осуществляется дальней от препятствия рукой, чтобы между мячом и препятствием находилось тело игрока. Препятствия поставить, возможно, ближе, это позволит чаще менять направление ведения мяча.</p> <p>4. Вперед вести мяч левой рукой, назад — правой</p>

	нием одного защитника. 6. Учебная игра.	10	5. При ведении мяча прикрывать корпусом, игрок с мячом преодолевает сопротивление одного защитника.
Закл. часть 3	1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.	3	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин. Анализ основных ошибок.

Конспект № 16 по баскетболу первого года обучения осеннего семестра

Методические занятия:

1. «Ловкость. Методы развития и контроля».

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Физиологическая характеристика ловкости: координационная сложность двигательной задачи; точность выполнения движения (точность пространственных, временных силовых характеристик движения), высокая экономичность движений (КПД); время выполнения движений (или время, необходимое для овладения движением, или время от момента изменения обстановки до ответного движения).

Физиологические основы ловкости: запас двигательных навыков, быстрота и точность сложных двигательных реакций; совершенствование функций двигательного анализатора, и *психологические* особенности - полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки (быстрота и точность сложных двигательных реакций).

Методика воспитания ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков, умение и совершенствование способности перестройки двигательной деятельности в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Основы воспитания ловкости: овладение новыми движениями (запас двигательных навыков); повышение координационной сложности осваиваемых движений (IV ст. сложности - точность, согласование движений, реакция на изменение двигательной обстановки - ОФП и СФП); тренировка быстрой и полной восстанавливаемости, чувства пространства (дифференцировочное торможение), чувства времени.

Методы развития ловкости: новизна, необычность, неординарные требования к координации движений (гимнастика, подвижные и спортивные игры). Воспитание способности поддерживать равновесие. Воспитание способности к рациональному мышечному расслаблению. Воспитание способности регулировать пространственные параметры движения.

Профессионально-прикладное значение физического качества ловкости для врача.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение «ловкости», ее характеристики.
2. Раскройте методы развития ловкости.
3. Раскройте методику развития ловкости.
4. Как осуществляется контроль за развитием ловкости?
5. Раскройте профессионально-прикладное значение качества ловкости для врача.

Рекомендуемая литература

1. Дулебо О.М. Развитие основных физических качеств. Учебник/О.М. Дулебо –Изд: Белый ветер, 2011.-152 с.

2. Кучкин С.Н. Характеристика двигательных качеств: Учебно-практическое пособие для дистантной формы /С.Н Кучкин, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2002.
3. Шипилина И.А. Развитие физических качеств: Учебное пособие /И.А. Шипилина, И.В. Самохин – Москва: Фитнес и спорт, 2009-256 с.
4. <http://www.bmsi.ru/doc/>

2. «Водолечение Себастьяна Кнейппа».

Объективные факторы применения нетрадиционных методов лечения и народных средств. Гидротерапия. 10 преимуществ омовения холодной водой. С. *Кнейпп* и его система: закаливания и водолечения. *Средства закаливания*: хождение босиком по мокрой траве, хождение босиком по мокрым камням, хождение босиком по снегу, хождение босиком в холодной воде; обливание коленей, погружение ног и рук в холодную воду. Показания и противопоказания для закаливания по С. Кнейппу. Методики применения процедур закаливания. Три свойства воды: растворять, удалять (медленно смывать), укреплять. Средства водолечения. Методики применения процедур водолечения. Профессионально-прикладное значение системы С. Кнейппа.

Контрольные вопросы:

1. Раскройте содержание оздоровительной системы С. Кнейппа.
2. Перечислите средства закаливания и водолечения по С. Кнейппу.
3. Раскройте методику проведения закаливания и водолечения по С. Кнейппу (по выбору).
4. Перечислите показания и противопоказания к использованию закаливания по С. Кнейппу.
5. Раскройте профессионально-прикладное значение системы С. Кнейппа.

Рекомендуемая литература:

1. Касаткина А. Живая вода от доктора Кнейппа //Физкультура и спорт. – 2006. - №8. – С. 22-24.
2. Кнейпп С. Моё водолечение. – Ставрополь, 1999. – 286 с.
3. Кнейпп С. Лечение водой// Изд: Попурри. – 2009. – 126с.

Конспект № 17 по баскетболу первого года обучения осеннего семестра

Задачи:

1. Зачётное занятие: оценка физической подготовленности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: секундомер, бланки протоколов, индивидуальные карточки.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Вводная часть 2	Построение. Сообщение задач занятия. <i>Измерение ЧСС.</i>	2	Обратить внимание на спортивную форму, посещаемость.

Подготовительная часть 15	1. Ходьба, её разновидности. 2. Бег. 3. Общие развивающие упражнения.	2 3 10	Темп средний Использовать подводящие упражнения для сдачи контрольных нормативов.
Основная часть 70	1. Тестирование физической подготовленности: - челночный бег 5 по 20 -наклон туловища из положения лёжа; - «10 хлопков» над головой; -силовой норматив (подъём туловища из положения лёжа (дев.) подтягивание на перекладине (юн.); -прыжок в длину с места.	70	Объяснить зачётные требования. Указать на распространённые ошибки при выполнении тестов.
Заключительная часть 3	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	3	

Конспект № 18
по баскетболу первого года обучения осеннего семестра

Задачи:

1. Зачётное занятие: оценка технико-тактической подготовленности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: секундомер, бланки протоколов, индивидуальные карточки, баскетбольные и набивные мячи.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Вводная часть 2	Построение. Сообщение задач занятия.	2	Обратить внимание на спортивную форму, посещаемость.
Подготовительная часть 15	1. Ходьба, её разновидности. 2. Бег. 3. Общие развивающие упражнения.	2 3 10	Темп средний Использовать подводящие упражнения для сдачи контрольных нормативов.
Основная часть 70	1. Тестирование технико-тактической подготовленности: - броски с точек (дистанционные - 40 бросков).	70	Объяснить зачётные требования. Оценивается процент попадания.

	-штрафные броски (30 бросков). -комбинированный тест (скоростное ведение.) -перемещение 6х5.		Оценивается процент попадания. Оценивается время выполнения и количество попаданий. Оценивается время.
Заключительная часть 3	Построение. Подведение итогов занятия.	3	Указать на отстающие стороны в технико-тактической подготовке.

11.6. Конспекты занятий по баскетболу для студентов первого года обучения весеннего семестра

Конспект занятия № 1 по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

1. Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре (отделение баскетбол см. Приложение 2).

2. Методическое занятие: **«Правила судейства соревнований по баскетболу».**

Костюм игроков. Состав команды. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Контрольные вопросы:

1. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.
2. Нарушения во время игры.
3. Фолы.
4. Официальные судейские жесты.

Литература:

1. Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург 2007 г.
2. Родин А.В. Баскетбол в университет: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин, Д.В. Губин// Учебное пособие. Изд.: ОАО "Издательство "Советский спорт", 2009.-166 с.

Место проведения: учебные комнаты кафедры.

Конспект занятия № 2 по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

ЛЕКЦИЯ: ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ»

Принципы использования восстановительных средств при физических нагрузках и в спорте. Адаптация организма к физическим и нервным напряжениям. Изменения, происходящие в организме при утомлении. Сочетание утомления и восстановления. Основы восстановления функций и тренированности организма. Управление тренировочным процессом.

Предупреждение нежелательных последствий тренировочной и соревновательной деятельности. Тренировочный эффект. Педагогические средства – основные в системе восстановления как самой тренировки, так и режима спортсмена. Индивидуализация процесса тренировки и оптимизация воздействия отдельного тренировочного занятия. Гигиенические средства. Естественные процессы восстановления.

Физические средства. Факторы природы: солнце, воздух, вода, земля, магнетизм, электричество в естественном и искусственно преобразованном видах, их использование в лечебных и профилактических целях. Восстановительный массаж - средство борьбы с утомлением. Влияние массажа на общее состояние организма. Основные задачи восстановительного массажа. Самомассаж. Мази, разогревающие и лечебные растирки. Фармакологические средства адаптации и ускорения восстановительных процессов. Задачи спортивной фармакологии. Основные требования к применяемым соединениям, принципы использования фармакологических средств. Ароматические вещества. Естественные натуростимуляторы. Традиционные и нетрадиционные средства восстановления. Витамины. Психологические средства и методы восстановления. Аутотренинг. Саморегуляция, идиомоторика. Медицинская реабилитация – восстановление работоспособности и тренированности. Система реабилитации, ее содержание, средства и дозировка.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Гидропроцедуры.
2. Искусственное ультрафиолетовое облучение.
3. Ингаляция ионизированным воздухом.
4. Гигиенические основы закаливания.
5. Частные виды массажа.
6. Аутотренинг.
7. Контрольные вопросы.
8. Рекомендуемая литература.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о возможностях поддержания и восстановления работоспособности организма различными средствами и методами.

Формируемые понятия: гидропроцедуры; искусственное ультрафиолетовое облучение; ионизированный воздух; средства, формы и методы закаливания; механизм аутотренинга.

Базовая информация: в медицинском вузе материал перечисленных пунктов плана лекции рассматривается впервые.

Интеграция с другими кафедрами: соответствующие разделы рассматриваемой темы лекции интегрируются в преподавании таких дисциплин, как общая гигиена; физиотерапия; лечебная физическая культура и врачебный контроль; психиатрия и др.

Медицинские аспекты: механизмы воздействия различных процедур на состояние основных жизнеобеспечивающих функций и системы организма человека. Показания, ограничения и противопоказания к воздействию различных процедур.

Ученые, развивающие данную проблему: А.А. Минх; В.С. Ибрагимова; В.И. Васичкин; Р.А. Голубев; С. Кнейпп; А.А. Бирюков; М.Ф. Гриненко; И Шульц; В.Б. Мандриков и др.

Контроль знаний: собеседование по вопросам на зачётном занятии, написание рефератов.

Контрольные вопросы:

1. Влияние гидропроцедур на организм человека.
2. Искусственное ультрафиолетовое облучение, методика проведения; показания и противопоказания к проведению.
3. Виды массажа. Воздействие массажа на организм человека.
4. Показания, ограничения и противопоказания к проведению массажа.
5. Аутогенный тренинг. Механизм действия аутогенной тренировки на организм человека.

Рекомендуемая литература:

1. Васичкин В. И. Энциклопедия массажа. – М.: АсПресс, 2001. – 656 с.
2. Васечкин В.И. Сегментарный массаж.- СПб.: Фенникс, 2007. -87 с.
3. Массаж и лечебная физкультура. Справочник. - М.: Медицина, 2000.-124 с.
4. Турковский И. Биофизические основы физиотерапии. –М.: Медицина, 2006- 176 с.
5. Техника и методики физиотерапевтических процедур. Справочник.- Изд-во: ГРПП - Медицина, 2006.-408 с.
6. Шейкман И. 108 движений кругового массажа. Избранные практики Йоги и Цигуна. Серия: Здоровье своими руками. – М.: Медицина, 2002. – 58 с.
7. <http://www.medsite.net.ru/>

Конспект № 3-4
по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

1. Совершенствование в технике ловли и передачи мяча в движении.
2. Совершенствование основных способов передвижения в нападении.
3. Развитие ловкости, координации.

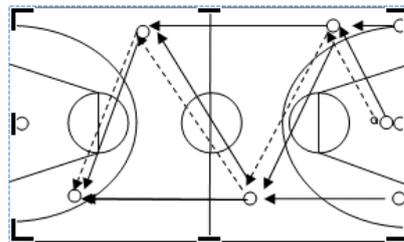
Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач. 2. Измерение ЧСС.	2	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих. ЧСС не больше 80 ударов в минуту.
Подготовительная часть 22	1. Ходьба. 2. Бег: -обычный -с высоким подниманием бедра; -с захлестом голени 3. Упражнения на растягивание: 1. И.п. Сидя на полу, согните правую ногу в коленном суставе и положите её на бедро левой ноги.левой рукой захватите верхнюю часть стопы. Сделайте выдох и медленно потяните	2 5 15	При выполнении упражнения следить за осанкой, не наклоняться вперёд Зафиксируйте это положение на 5-10 счетов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног. Зафиксируйте это положение на 20 счетов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение

<p>стопу к себе.</p> <p>2. И.п. лёжа на спине правая нога согнута в коленном суставе. Левая поднята вверх. Сделайте выдох и медленно подтяните левую ногу по направлению к лицу, носком на себя.</p> <p>3. И.п. стоя, лицом к стене. Упритесь прямыми руками в стенку. Левую ногу согните в коленном суставе, правую ногу поставьте назад на 50-60см от левой ноги. Старайтесь не отрывать заднюю часть стопы от пола. На выдохе согните руки в локтевых суставах.</p> <p>4. И.п. Сядьте на пол, упритесь спиной в стенку или гимнастическую скамейку. Согните ноги в коленных суставах и соедините вместе внутреннюю поверхность стоп. Захватите руками ступни и подтяните их как можно ближе к области паха. Сделайте выдох и медленно наклонитесь вперёд.</p> <p>5. И.п. Стоя, лицом к стене. Согните правую ногу в коленном суставе назад и захватите её правой рукой.левой рукой упритесь в стену. На выдохе подтяните стопу по направлению к ягодице.</p> <p>6. И.п. лёжа на спину у края горизонтальной скамьи. Согните правую ногу в коленном суставе назад, левую – вперёд и поднимите её вверх. Захватите руками левую ногу под бедром. На выдохе медленно подтяните левую ногу по направлению к груди.</p> <p>7.И.п. Сядьте на пол, согните левую ногу в коленном суставе и положите стопу на правое бедро. На выдохе</p>	<p>ног.</p> <p>Зафиксируйте это положение на 10-15 счетов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.</p> <p>При выполнении упражнения руки можно оставить на стопах или вытянуть их вперёд. Зафиксируйте это положение на 10-15 счетов. Повторите 2-3 раза.</p> <p>Зафиксируйте это положение на 10-15 счетов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног и рук.</p> <p>В максимальной для вас точке зафиксируйте это положение на 10-15 счетов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.</p> <p>Зафиксируйте это положение на 10-15 счетов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.</p> <p>При выполнении упражнения мышцы живота напряжены, не допускать скручивания туловища. Повторить 2-3 раза. Затем выполнить упражнение вправо.</p>
--	--

	медленно выполните наклон вперёд и постарайтесь коснуться пальцами рук верхней части стопы. 8.И.п. Стойка руки вверх. На выдохе медленно выполнить наклон влево в максимальной точке растяжения зафиксировать положение на 8-10 счетов.		
Основная часть 60	1. Передачи мяча в парах. Совершенствование передач в движении с отскоком от площадки	10	1.Игроки передают мяч друг другу в движении, двигаясь вперед. Бежать надо прямо вперед и только при передаче и ловле поворачиваться к партнеру
	2.Передача мяча на ход партнеру	10	2. Игроки стоят лицом к площадке на расстоянии 4— 5 м один за другим. Мяч у игрока, стоящего у лицевой линии. Игрок без мяча бежит вперед, а партнер передает ему мяч. Бегущий вперед все время должен видеть игрока с мячом, поэтому он бежит, поворачивая голову назад. Перед ловлей мяча обязательно остановиться и сделать шаг навстречу мячу.
	3. Передача мяча в тройках через центр	15	3.Выполнять по всей ширине зала. Передачи выполнять через игрока, находящегося в центре; после третьей передачи игрок с центра становится защитником Задача защитника помешать нападающим провести результативную атаку или перехватить мяч. Следить за работой ног и рук; не допускать пробежек при передаче мяча в движении
	4. "Восьмерка"	10	4.Занимающиеся делятся на тройки, игрок в центре выполняет передачу на ход партнеру и бежит ему за спину занимая его место и т.д.
	5.Салки- с мячом	15	5.Играющие свободно располагаются на площадке. Выбираются двое водящих. Задача водящих при помощи передач приблизиться к игроку и осалить его касанием мяча.



			Задача игроков, сочетая приемы передвижения в нападении, держатся на расстоянии от водящих. Если они кого-то осалили, то они меняются ролями с осаленными. Победитель - игрок, ни разу не осаленный водящими. Запрещается- бросать мяч, выполнять больше двух шагов с мячом.
Заключительная часть 5	1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.	5	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 100-110 ударов в мин. Анализ основных ошибок. Составить конспект упражнений для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости (на выбор).

Конспект № 5-6
по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

1. Совершенствование в технике дистанционного броска с места.
2. Совершенствование в технике ведения мяча по прямой.
3. Развитие ловкости и быстроты.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач урока	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготовительная часть 20	1. Ходьба. Бег. 2. Динамическое растягивание у опоры: - махи ногой из стороны в сторону; - махи ногой вперед-назад. 3. Прыжки на носках. Мощно выпрыгивать с носков, слегка согнув колени, чередуя ноги при прыжке. В то время как правая нога отталкивается, левая нога скользит над поверхностью пола. 4. Бег с высоким подниманием	5 5 по 10 раз Выполнять упражнения №3-7 2 раза по 20м	Средней интенсивности. Выполнять махи из стороны в сторону правой ногой, перед левой, при этом вращая тазом. - Нога слегка согнута в коленном суставе. Не допускать сгибания и разгибания в поясничном отделе. 3. Ноги слегка согнуты в коленных суставах, тело в вертикальном положении (плечо, бедро, колено и лодыжка должны находиться на одной линии) подняться на носки как можно выше. Приземляться на носки ног, а не на всю ступню. 4. Рука со стороны опорной ноги должна

	<p>нием бедра</p> <p>5. Бег с захлестом голени</p> <p>6. Бег боком вперед со скрещиванием ног (правым, левым боком)</p> <p>7. Бег спиной вперед</p>		<p>бить согнута в локтевом суставе, а противоположная рука должна быть отведена назад. Пальцы поднятой ноги должны быть оттянуты вверх. Контролировать приземление на носки, а не на всю ступню.</p>
<p>Основная часть</p> <p>64</p>	<p>1. Броски в парах до 5 попаданий</p> <p>2. Дистанционный бросок с сопротивлением защитника.</p> <p>3. Дальние броски в тройках.</p> <p>4. Средние броски в парах против одного защитника.</p> <p>5. Ведение мяча – правой рукой - левой рукой</p> <p>6. Бег с выбрасыванием ног вперед с ведением мяча.</p> <p>7. Бег с захлестом голени назад с ведением мяча.</p> <p>8. Бег с высоким подниманием бедра с ведением мяча.</p> <p>9. Передвижение попеременными прыжками с ноги на ногу с ведением мяча.</p> <p>10. Передвижение прыжками на двух ногах с ведением мяча.</p> <p>11. Передвижение прыжками на одной ноге с ведением мяча.</p> <p>12. Бег спиной вперед с ведением мяча.</p> <p>13. Эстафеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на скорость с ведением мяча - с катанием мяча по полу во время бега лицом и спиной вперед - челночный бег с ведением мяча - с ведением двух мячей. 	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>7</p>	<p>1. Игрок выполняет средний бросок, подбрасывает мяч и возвращает его партнеру, броски производятся с разных точек. Проводится как соревнование: выигрывает та пара, которая быстрее наберет указанное тренером количество попаданий.</p> <p>2. Защитник выполняет передачу из-за лицевой линии и делает рывок: задачи защитника помешать нападающему после ловли бросить по кольцу.</p> <p>3. У каждой тройки два мяча. Один игрок выполняет 10-15 бросков подряд, двое партнеров снабжают его мячами, не позволяя делать пауз. Затем происходит смена мест. Каждый игрок в тройке должен сделать 2 подхода и считать количество попаданий</p> <p>4. Два игрока располагаются в радиусе 5-6 м от кольца, на расстоянии 3-4 м друг от друга. Перед броском они выполняют 3-4 передачи не сходя с места. Защитник мешает передавать мяч, а затем мешает броску. Смена мест происходит по кругу после каждого промаха</p> <p>13. Занимающиеся делятся на 2 или 3 колонны в зависимости от количества человек. Проигравшая команда отжимается или выпрыгивает вверх из полного приседа.</p>
<p>Закл. часть</p> <p>3</p>	<p>1. Общее построение.</p> <p>2. Подведение итогов.</p> <p>3. Домашнее задание.</p>	<p>3</p>	<p>Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 100-110 ударов в мин. Анализ основных ошибок.</p>

Конспект № 7-8
по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

1. Совершенствование в технике передвижения защитника.
2. Совершенствование в технике ведения мяча с изменением направления.
3. Развитие быстроты, координации.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач. 2. Измерение ЧСС.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих. ЧСС не больше 80 ударов в минуту.
Подготовительная часть 17	1. Ходьба. 2. Бег: -обычный -с высоким подниманием бедра; -с захлестом голени 3. Упражнения в парах: 1. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 1 м. Ударами ладоней в ладони партнера нужно заставить его сойти со своего места. 2. То же самое, стоя на одной ноге. 3. Стоя лицом к другу на лицевой линии, начать передвижение к центру площадки. Сделать два шага, ударить в ладоши партнера, затем повернуться спиной друг к другу, сделать два шага, опять повернуться лицом друг к другу. Так повторять по всей длине площадки. 4. Стоя лицом друг к другу, сделать два прыжка в сторону центра и в воздухе ударить в ладоши друг друга. 5. Партнеры, взявшись за руки, по сигналу тренера в течение 15 сек. стараются «запятнать» ногами друг друга («пятнашки ногами»).	2 5 10	При выполнении упражнения следить за осанкой, не наклоняться вперед Упражнение выполнять с пятки на носок. Два шага вдох, три шага выдох. Пары нужно подбирать таким образом, чтобы рост, вес и уровень физической подготовленности занимающихся были примерно одинаковыми. При выполнении 1 и 2 упражнений можно использовать обманные движения. При выполнении 3 и 4 упражнений стараться сохранять прямую линию передвижения. Прыжки в сторону центра выполнять максимально вверх.

Ос- новная часть 65	1. Передвижения в защитной стойке «один на один»: один игрок в роли защитника, второй - в роли нападающего. Нападающий, изменяя направление и ритм бега, бежит через площадку. Его задача — прорваться, обойти защитника. Задача защитника — не пропускать нападающего, сохранять расстояние от нападающего (2—3 м).	10	1. Защитник должен передвигаться по площадке самым удобным способом, соответствующим скорости передвижения нападающего. Изменяя направление бега, ни в коем случае нельзя скрещивать ноги и даже на мгновение поворачиваться спиной к нападающему. В исходное положение игроки возвращаются шагом и меняются ролями. Упражнение усложняется: защитник передвигается, сложив руки за спину.
	2. Челночный бег: обычным способом, приставным шагом, спиной вперед, с ведением мяча	10	2. Игроки соревнуюсь, стремясь быстрее достичь лицевой линии. На исходное положение возвращаются шагом.
	3. Ведение мяча с изменением направления: с активным сопротивлением одного защитника, с активным сопротивлением двух защитников.	15	3. Игрок с мячом преодолевает сопротивление одного (двух) защитников. Нужно провести мяч через всю площадку и бросить по кольцу.
	4. Пятнашки с ведением	15	4. Команда располагается на половине площадки, один из игроков — водящий, водящий ведет мяч до тех пор, пока не «запятнает» одного из игроков. Все остальные игроки команды пытаются уклониться от водящего. «Запятнанный» игрок становится водящим.
	5. Учебная игра	15	5. Обратит внимание на передвижения в защите.
Заключительная часть 5	1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.	5	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин. Анализ основных ошибок.

Конспект № 9-10
по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

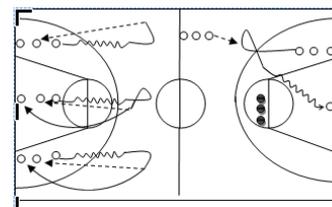
1. Обучение технике добивания мяча.
2. Совершенствование в технике поворотов.
3. Развитие силы.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач. 2. Измерение ЧСС.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих. ЧСС не больше 80 ударов в минуту.
Подготовительная часть 13	1. Ходьба, бег. 2. ОРУ в парах: 1. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь. Первый партнер выполняет наклон вперед, руки на поясе; второй кладет руки на плечи первого. 2. И.п. – сидя ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, руки в стороны. Кисти соединены. 3. Первый партнер лежит на спине, руки вдоль туловища. Второй, стоя на колене со стороны головы первого лицом к нему, придерживает плечи первого. 4. Сидя лицом друг к другу, принять положение седа углом, упершись ступнями друг в друга. 5. Так же сидя лицом друг к другу, опереться сзади руками о пол. Ступни первого партнера находятся между ног второго. 6. Первый партнер лежит на животе, второй находится в стойке на коленях, прижимая ноги партнера к полу. 7. То же, но первый сгибает две ноги одновременно. 8. Сидя на полу и упираясь стопами в стопы партнера, а руками – в пол (за спиной), каждый старается сдвинуть соперника с места. 9. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне груди, и начинают одновременно приседать, выпрямляя руки и отклоняя туловище назад.	3 10	Бег средней интенсивности. 1. Первый партнёр выполняет разгибание туловища, а второй оказывает сопротивление. 2. Первый партнер выполняет поворот туловища налево (направо), а второй оказывает сопротивление. 3. Первый старается поднять туловище, а второй оказывает сопротивление. 4. Поочередно сгибать и разгибать ноги, оказывая сопротивление. 5. Первый разводит ноги партнера в стороны, второй оказывает сопротивление первому. То же, поменявшись положением. 6, 7. Первый сгибает одну ногу (ноги) в коленном суставе, второй оказывает сопротивление. То же, поменявшись положением. 8. При выполнении упражнения мышцы живота напряжены, спина прямая. 9. Упражнение тем труднее выполнить, чем ближе друг к другу стоят партнеры.
Основная	1. Набивание мяча о щит или стенку: двумя руками, одной	10	1. Занимающийся располагается напротив щита (стены) на расстоянии 1-2 м и

<p>часть 69</p>	<p>рукой а) на месте б) в прыжке</p> <p>2. Добивание мяча после ближнего отскока: а) двумя руками; б) правой рукой; в) левой рукой</p> <p>3. Добивание мяча после среднего отскока</p> <p>4. Совершенствование в технике поворотов на месте - правым назад, - левым назад, - правым вперед, - левым вперед,</p> <p>5. Совершенствование в технике поворотов в движении</p> <p>6. Совершенствование в технике обратного поворота</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>14</p>	<p>выполняет набивание мяча правой, затем левой рукой. При выполнении упражнения в прыжке приземление происходит в тот момент, когда мяч ударяется об щит (стену). При ловле мяча одной рукой стараться не помогать свободной рукой.</p> <p>2. Занимающиеся располагаются в одну колонну на расстоянии 2-3 м под углом 45°. Мячи в колонне располагаются через игрока. Первый игрок выполняет бросок в переднюю дужку кольца, второй игрок добивает мяч с отскоком об щит в прыжке.</p> <p>3. Игроки делятся на тройки. Один мяч на тройку. Игрок с мячом с линии штрафного броска набрасывает мяч на кольцо, остальные находятся по обе стороны щита на расстоянии 2-3 м и выполняют добивание отскочившего в их сторону мяча.</p> <p>4. Упражнение можно выполнять как с мячом, так и без него. а) игроки располагаются в любом построении, которое даст тренеру максимум возможностей наблюдать каждого из них с того места, где он стоит; б) по команде тренера вся команда выполняет повороты, названные тренером.</p> <p>5. Игроки выстраиваются в три колонны: Направляющий каждой колонны выполняет короткое ведение, поворачивается на 180°, используя поворот плечом назад, и передает мяч очередному игроку. Три колонны упражняются одновременно. Все игроки в колоннах выполняют одно и то же задание. После освоения поворотов правым и левым плечом назад, следует совершенствовать повороты вперед.</p> <p>6. Игроки рас- станавливаются, как показано на рисунке. Игрок первой колонны передает мяч игроку второй колонны. Прежде чем передача будет выполнена, направляющий третьей колонны выходит в защитную позицию за спину игрока вто-</p>
----------------------------	---	---	---



			рой колонны. Как только мяч коснется рук принимающего игрока, тот выполняет обратный поворот и ведет мяч к корзине; смена игроков происходит по часовой стрелке.
Заключительная часть 5	1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.	5	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин. Анализ основных ошибок.

Конспект 11-12 по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

1. Обучение перехвату мяча.
2. Совершенствование в технике броска мяча в движении.
3. Развитие координации и гибкости.
4. Воспитание внимательности.
5. Методическое занятие: **«Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом»**

Размеры площадки, баскетбольного оборудования. Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. Баскетбольный инвентарь, его хранение. Спортивная форма. Специальный инвентарь.

Контрольные вопросы:

1. Игровая площадка.
2. Линии.
3. Щиты.
4. Корзины.
5. Игровые часы и секундомер.
6. Табло счёта.

Литература:

1. Альмаданат А. Эффективность учебных занятий по баскетболу в вузе на основе применения наглядных пособий: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. Альмадант// РГАФК. - М., 1996.

2. Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург 2007 г.

Место проведения: спортивный зал, аудитория.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 18	1. Методическое занятие «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом»	15	Занятие проводить на баскетбольной площадке, используя принцип наглядности.
	2. Построение, сообщение задач.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготови	1. Ходьба от одной лицевой линии до другой маленьки-	2	Занимающиеся выстраиваются за лицевой линией площадки на расстоянии 40–50 см

<p>витель- тель- ная часть 10</p>	<p>ми шажками на длину стопы. Выполнять в быстром темпе. 2. Бег короткими шагами. 3. Бег частыми шагами в сторону («бег конькобежца») 4. Семенящий бег при передвижении боком. 5. Скрестный шаг с движением рук влево – вправо.</p>	<p>2 2 2 2</p>	<p>друг от друга лицом к центру. Все занимающиеся выполняют упражнения одновременно.</p>
<p>Ос- новная часть 57</p>	<p>1.Обучение перехвату мяча 2. Обучение перехвату поперечной передачи мяча 3.Совершенствование броска после ведения 4.Совершенствование броска в движении после передачи а) с правой стороны; б) с левой стороны; 5.Учебная игра</p>	<p>12 10 10 10 15</p>	<p>1.Игроки разбиваются на тройки. Защитник располагается за спиной игрока не владеющего мячом. В момент передачи защитник мгновенно выходит из-за спины игрока, готовящегося принять передачу и перехватывает мяч. 2. Игроки разбиваются на тройки и образуют треугольник. Два игрока находятся напротив друг друга на расстоянии 5-7 м и выполняют передачи мяча. После четвёртой передачи третий игрок (защитник) делает резкий выпад и выполняет перехват мяча. 3.Занимающиеся разбиты на две колонны и находятся на середине боковых линий. Одна колонна стоит лицом к одному щиту, другая — к другому. У стоящих впереди — по мячу. По сигналу они начинают ведение к щиту, и после выполнения двух шагов производят бросок по корзине. После броска, поймав мяч, занимающийся отдает его в свою колонну, а сам перебегает в другую. 4.Занимающиеся разбиты на две колонны расположенные параллельно друг другу. Игрок из первой колонны делает передачу игроку из второй колонне, который выполняет ускорение, ловит передачу выполняет два шага и производит бросок.</p>
<p>Заклю- читель- ная часть 5</p>	<p>1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.</p>	<p>5</p>	<p>Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 100-110 ударов в мин. Анализ основных ошибок.</p>

Конспект № 13
по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

**ЛЕКЦИЯ: «ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ТРЕНАЖЕРЫ
НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ»**

Использование технических средств и тренажеров для массовых занятий оздоровительной физической культурой. Влияние занятий с использованием тренажерной техники на различные органы и системы организма. Типовой центр «Здоровья» и его структура. Оптимальный объем нагрузки или нормирование физических нагрузок при работе на тренажерах. Показания и противопоказания к занятиям на тренажерах. Методы оценки физических кондиций человека.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Виды и типы тренажеров.
2. Функциональная структура типового центра «Здоровья».
3. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям на тренажерах.
4. Определение нагрузки при работе на тренажерах.
5. Современные количественные системы оценки физической кондиции человека.
6. Контрольные вопросы.
7. Рекомендуемая литература.

Целевая установка: создать представление у студентов-медиков о современных технических средствах, тренажерах, используемых с целью профилактики, реабилитации, оздоровления широких слоев населения.

Формируемые понятия: преимущество тренажеров и технических средств; дозировка физических нагрузок; компьютерные технологии при определении физических кондиций.

Базовая информация: сведения, полученные ранее в школе и в ходе занятий на 1-2 курсах по информатике, анатомии, физиологии, гигиене.

Интеграция преподавания с другими кафедрами: данная тема интегрируется в преподавании таких дисциплин как общая и социальная гигиена; пропедевтическая терапия; лечебная физическая культура и врачебный контроль.

Медицинские аспекты: показания, ограничения и противопоказания к работе на тренажерах; диагностика факторов риска при заболеваниях ишемической болезни сердца (ИБС) и др.

Ученые, развивающие проблему: Х.А. Калинин; Е.В. Кузьмичева; В.А. Синельникова; С.А. Полиевский; С.А. Семенова и др.

Контроль знаний: в виде собеседования на зачетном занятии; учебно-исследовательская работа студента (УИРС); написания рефератов.

Контрольные вопросы:

1. Виды тренажеров (по направленности воздействия).
2. Типы тренажеров, выпускаемые в России и за рубежом.
3. Тренажеры психофизического напряжения (Что это такое?).

4. Применение ЭВМ для получения оперативных данных о состоянии здоровья и физической подготовленности студентов.
5. Центры «Здоровья», структура и их назначение.
6. Кабинет психорегуляции. Цель и задачи его использования.
7. Относительные и абсолютные противопоказания к занятиям на тренажерах.
8. Диагностические системы количественного самоконтроля. КОНТРЕКС -1, 2, 3 и т.п.

Рекомендуемая литература:

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2002. – 240 с.
2. Волков Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специальном питании спортсменов. – М.: Спорт Академ. Пресса, 2001. – 80 с.
3. Дятлов Д.А. Тренажерно-измерительный комплекс для определения скоростно-силовых параметров в спортивной деятельности //ТиПФК. – 2000. - №4. – С. 33.
4. Кузнецов П.И. Гигиеническая оценка санитарно-технических систем спортивных сооружений: Учебное пособие. – Омск: Сиб ГАФК, 2000. – 52 с.

Конспект № 14-15

по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

1. Обучение выбиванию мяча.
2. Совершенствование в технике штрафного броска.
3. Развитие ловкости, координации.
4. Воспитание внимательности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач. 2. Измерение ЧСС.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих. ЧСС не больше 80 ударов в минуту.
Подготовительная часть 17	1. Ходьба. 2. Бег: -обычный -с высоким подниманием бедра; -с захлестом голени 3. Упражнения в парах: 1. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 1 м. Ударами ладоней в ладони партнера нужно заставить его сойти со своего места. 2. То же самое, стоя на одной ноге. 3. Стоя лицом к другу на лицевой линии, начать передвижение к центру пло-	2 5 10	При выполнении упражнения следить за осанкой, не наклоняться вперед Упражнение выполнять с пятки на носок. Два шага вдох, три шага выдох. Пары нужно подбирать таким образом, чтобы рост, вес и уровень физической подготовленности занимающихся были примерно одинаковыми. При выполнении 1 и 2 упражнений можно использовать обманные движения. При выполнении 3 и 4 упражнений стараться сохранять прямую линию передвижения. Прыжки в сторону центра выполнять максимально вверх.

	<p>щадки. Сделать два шага, ударить в ладоши партнера, затем повернуться спиной друг к другу, сделать два шага, опять повернуться лицом друг к другу. Так повторять по всей длине площадки.</p> <p>4. Стоя лицом друг к другу, сделать два прыжка в сторону центра и в воздухе ударить в ладоши друг друга.</p> <p>5. Партнеры, взявшись за руки, по сигналу тренера в течение 15 сек. стараются «запятнать» ногами друг друга («пятнашки ногами»).</p>		
Основная часть 67	<p>1. Выбивание мяча из рук соперника снизу в момент ловли мяча нападающим</p> <p>а) на месте б) при перемещениях в) в движении</p> <p>2. Выбивание мяча сзади при ведении.</p> <p>3. Выбивание мяча сбоку при ведении</p> <p>4. Сочетание приёмов выбивания мяча</p> <p>5. Штрафной бросок - в колонне</p> <p>6. Эстафета в колоннах "кто быстрее"</p> <p>7. Выполнение штрафных бросков:</p> <p>а) после 10 прыжков б) после ускорения</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>7</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p>	<p>1. Игроки делятся на пары. Выбивание осуществляется снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. Нападающий выполняет наброс мяча защитнику и выполняет выбивание мяча указанным способом; б) защитник выполняет выпады и перемещение в сторону мяча; в) после поворотов, после ловли встречной передачи и остановки прыжком.</p> <p>2. Приём выполняется на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча.</p> <p>3. Приём выполняется из-за спины и сбоку после одноударного ведения мяча на месте.</p> <p>4. Выполнение разновидности приёмов в условиях игрового противоборства: 2x1, 3x1.</p> <p>5. Игрок выполняет бросок, подбирает мяч и выполняет передачу игроку, стоящему на линии штрафного броска, после чего бежит в конец колонны</p> <p>6. Игроки по очереди выполняют броски, команда, забросившая мяч первой 5, 10, 15 раз, - объявляется победительницей</p> <p>7. Занимающиеся распределяются на пары перед каждой серией бросков учащиеся выполняют задание</p> <p>а) игрок выполняет 10 прыжков на щит после чего бросает штрафные броски до 3 попаданий</p> <p>б) игрок выполняет ускорение до противо-</p>

	8. Учебная игра.	10	положного кольца и обратно после чего производит 5 штрафных бросков.
Заключительная часть 3	1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.	3	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 100-110 уд/мин. Анализ основных ошибок.

Конспект № 16
по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

Методические занятия:

1. «Оценка физического состояния»

Понятие «физическое состояние» - комплекс морфологических и функциональных показателей развития и состояния организма человека, его физических качеств и способностей, обусловленных внутренними факторами.

Физическое состояние характеризуется оценкой морфологических и функциональных показателей, определяющих возможности человека в данный период времени.

Физическое развитие – комплекс функциональных и морфологических свойств организма человека, который определяет запас его физических сил, т.е. служит критерием крепости организма. Характеристика видов искривления позвоночника: сколиозы, лордозы, кифозы. Характеристика форм грудной клетки: цилиндрическая; коническая; уплощенная или плоская.

Характеристика форм живота: нормальный; отвислый; втянутый.

Жироотложение: нормальная, повышенная и пониженная упитанность.

Состояние ОДА: ограничения движений в суставах или повышенная подвижность, привычные вывихи; форма ног: нормальная, Х-образная и О-образная; форма стопы: нор-

мальная, уплощенная и плоская; развитие мускулатуры: хорошая, удовлетворительная, слабая.

Конституция - совокупность всех функциональных и морфологических особенностей организма, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств, достаточно устойчивых и определяющих своеобразие реакции организма на различные воздействия внешней среды. Типы конституций по М.В. Черноруцкому: нормостенический, гиперстенический и астенический. Конституционные типы по В.Б. Будняку: грудной, мускульный и брюшной.

Методика антропометрических измерений. Методы антропометрических стандартов. Методы корреляции. Методы индексов физического развития: Брока – Бругша, Габса, Кетле; жизненный индекс; силовые индексы; разностный индекс и др.

Определение физического развития методом наружного осмотра и антропометрий; по показателям контрольных нормативов и тестов; самостоятельная оценка физического состояния по таблицам; по показателям контрольных нормативов и тестов (оценочные таблицы). Определение физической подготовленности методом рейтинговой оценки.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение «физическое состояние» и способы его оценки.
2. Дайте определение «физическое развитие» и способы его оценки.
3. Раскройте методику оценки физического состояния: по данным антропометрических измерений; по индексам физического развития; по таблицам; по педагогическим тестам (по выбору).
4. Дайте характеристику типов телосложения.
5. Дайте характеристику форм спины.
6. Дайте характеристику форм ног.
7. Дайте характеристику форм грудной клетки.
8. Раскройте методику определения физической подготовленности методом рейтинговой оценки.

Рекомендуемая литература:

1. Васильков А.А. Нормализация роста длины и массы тела детей средствами физического воспитания: Ученое пособие. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 25 с.
2. Гаврилова Е.С. Общие сведения о спортивной морфологии: Учебно-методическое пособие /Е.С. Гаврилова, Е.В. Зубарева. – Волгоград: ВГАФК, 1999. – 20 с.
3. Егоров Д.Е. Методы оценки физического состояния студентов гуманитарного вуза: Методические рекомендации. - Хабаровск, 2001. – 25 с.
4. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей: Программа диагностики и коррекции нарушений. – СПб., 2000. – 166 с.
5. Шипилина И.А. Развитие физических качеств: Учебное пособие /И.А. Шипилина, И.В. Самохин – Москва: Фитнес и спорт, 2009-256 с.

2. «Основы физической подготовки баскетболиста»

Общая физическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости,

гибкости). Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры в баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту, а потеря веса 2-5 кг за игру.

Определения «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическая подготовленность». Процесс развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена. Общая и специальная физическая подготовки. Взаимосвязь между общей и специальной физической подготовками. Задачи общей физической подготовки. Задачи специальной физической подготовки. Определение физических качеств человека.

Контрольные вопросы:

1. Уровни физической подготовки
2. Основные специфические принципы тренировки.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
4. Средства и методы общей и специальной физической подготовки.
5. Основные физические качества баскетболиста.

Литература:

1. Гуменный В.С. Комплексный контроль физической подготовленности студентов политехнических вузов / В.С. Гуменный, Т.И. Лошицкая // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - № 5. - С. 49-56.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

Конспект № 17 по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

Задачи:

1. Зачётное занятие: оценка физической подготовленности.

Место проведения: спортивный зал (парковая зона).

Инвентарь: секундомер, бланки протоколов, индивидуальные карточки.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Вводная часть 2	Построение. Сообщение задач занятия. <i>Измерение ЧСС.</i>	2	Обратить внимание на спортивную форму, посещаемость.
Подготовительная часть 5	1.Ходьба, её разновидности. 2.Общие развивающие упражнения.	2 3	Использовать подводящие упражнения для сдачи контрольных нормативов.
Основная часть 80	1. Тестирование физической подготовленности: - челночный бег 5 по 20 -наклон туловища из положения	70	Объяснить зачётные требования. Указать на распространённые ошибки при выполнении тестов.

	лёжа; - «10 хлопков» над головой; - силовой норматив (подъём туловища из положения лёжа (дев.) подтягивание на перекладине (юн.); - прыжок в длину с места. - бег 2 км (дев), 3 км (юн).		
Заключительная часть 3	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание	3	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 100-110 уд/мин.

Конспект № 18
по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

Задачи:

1. Зачётное занятие: оценка технико-тактической подготовленности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: секундомер, бланки протоколов, индивидуальные карточки, баскетбольные и набивные мячи.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Вводная часть 2	Построение. Сообщение задач занятия.	2	Обратить внимание на спортивную форму, посещаемость.
Подготовительная часть 15	4. Ходьба, её разновидности. 5. Бег. 6. Общие развивающие упражнения.	2 3 10	Темп средний Использовать подводящие упражнения для сдачи контрольных нормативов.
Основная часть 70	1. Тестирование технико-тактической подготовленности: - броски с точек (дистанционные - 40 бросков). - штрафные броски (30 бросков). - комбинированный тест (скоростное ведение.) - перемещение 6x5.	70	Объяснить зачётные требования. Оценивается процент попадания. Оценивается процент попадания. Оценивается время выполнения и количество попаданий. Оценивается время.
Заключительная часть 3	Построение. Подведение итогов занятия.	3	Указать на отстающие стороны в технико-тактической подготовке.

11.7. Конспекты занятий по баскетболу для студентов второго года обучения осеннего семестра

Конспект занятия № 1 по баскетболу второго года обучения осеннего семестра

Задачи занятия:

1. Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре (отделение баскетбол см. Приложение 2).

2. Методическое занятие: «**Тактическая подготовка баскетболистов**».

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактика игры. Средства тактики игры. Технические приёмы и способы их выполнения. Тактика нападения и тактика защиты.

Индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов.

Зависимость тактики от технической оснащённости команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики: быстрота атакующих действий, быстрота комбинационного стиля игры, преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, активные формы ведения игры в защите.

Контрольные вопросы:

1. Определение стратегии и тактики по А.Я. Гомельскому.
2. Понятие «игра в защите».
3. Защита прессингом.
4. Смешанная защита.
5. Техника игры.

Литература:

1. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ: Астрель, 2007 -352 с.

2. Козіна Ж.Л. Ефективність застосування алгоритму обчислення факторної структури підготовленості спортсменів в студентських баскетбольних командах 1 розряду/Ж.Л. Козіна, Р.П. Перепьолкін, В.О. Воробйова,Л.Ю. Мерецька // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали II електронної наукової конференції (18 травня 2006 р. м.Харків). - Харків: "ОВС", 2006. - С. 24-27.

3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Методическое пособие: Издательский центр «Академия», 2008 г.

Место проведения: учебные комнаты кафедры.

Конспект занятия № 2 по баскетболу первого года обучения осеннего семестра

Задачи занятия:

1. Проведение медицинского обследования.

Место проведения: учебные комнаты кафедры.

Инвентарь: ростомер, весы, сантиметровая лента, кистевой и становой динамометры. Перед проведением медицинского обследования провести юстировку измерительных приборов. Обеспечить регулярную дезинфекцию загубников при измерении ЖЕЛ.

Содержание занятия:

Медицинское обследование: антропометрия (измерение длины и массы тела; измерение окружностей грудной клетки в состоянии покоя, на вдохе и выдохе; измерение жизненной емкости легких; кистевая и стансовая динамометрия); анамнез здоровья; спортивный анамнез; наружный осмотр; терапевтическое обследование; функциональная проба: 20 приседаний за 30 сек; заключение врача; определение медицинской группы соответственно состоянию здоровья.

Конспект № 3-4

по баскетболу второго года обучения осеннего семестра

Задачи занятия:

1. Обучение технике взятия отскока.
2. Совершенствование в технике добивания мяча.
3. Развитие ловкости, координации.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготовительная часть 18	1. Ходьба. Бег.	3	При выполнении упражнения следить за осанкой.
	2. Упражнения в парах:	15	
	1. И. п. — встать спиной друг к другу, взявшись за руки. 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки — вдох; 2 — и. п. — выдох	10 раз	Можно выполнить из и. п. ноги на ширине плеч. Руки в локтевых суставах не сгибать.
	2. И. п. — встать лицом друг к другу, руки на плечи. Выполнить три пружинистых наклона прогнувшись вперед; 4 — и.п.	10 раз	Сохранять равновесие, следить за осанкой. После выполнения восстановить дыхание
	3. И. п. — то же. Поочередные махи ногами в стороны.	по 16 раз	Сохранять равновесие, следить за осанкой. После выполнения восстановить дыхание
4. И. п. — встать правым боком друг к другу, держась за правые предплечья, левую руку в сторону, левую ногу назад на носок. Махи левой ногой вперед. То же повторить с правой ноги, повернувшись на 180°	по 16 раз	При выполнении упражнения сохранять равновесие	
5. Встать спиной друг к другу, держась под локте-	20 раз		

	<p>8. Упражнения на растягивание:</p> <p>1. И.п. Сидя на полу, согните правую ногу в коленном суставе и положите её на бедро левой ноги.левой рукой захватите верхнюю часть стопы. Сделайте выдох и медленно потяните стопу к себе.</p> <p>2. И.п. лёжа на спине правая нога согнута в коленном суставе. Левая поднята вверх. Сделайте выдох и медленно подтяните левую ногу по направлению к лицу, носком на себя.</p> <p>3. И.п. стоя, лицом к стене. Упритесь прямыми руками в стенку. Левую ногу согните в коленном суставе, правую ногу поставьте назад на 50-60см от левой ноги. Старайтесь не отрывать заднюю часть стопы от пола. На выдохе согните руки в локтевых суставах.</p> <p>4. И.п. Сядьте на пол, упритесь спиной в стенку или гимнастическую скамейку. Согните ноги в коленных суставах и соедините вместе внутреннюю поверхность стоп. Захватите руками ступни и подтяните их как можно ближе к области паха. Сделайте выдох и медленно наклонитесь вперёд.</p> <p>5. И.п. Стоя, лицом к стене. Согните правую ногу в коленном суставе назад и захватите её правой рукой.левой рукой упритесь в стену. На выдохе подтяните стопу по направлению к ягодице.</p> <p>6. И.п. лёжа на спину у края горизонтальной скамьи. Согните правую ногу в коленном суставе назад, левую –</p>	<p>10</p>	<p>Зафиксируйте это положение на 5-10 счетов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.</p> <p>Зафиксируйте это положение на 20 счетов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.</p> <p>Зафиксируйте это положение на 10-15 счетов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.</p> <p>При выполнении упражнения руки можно оставить на стопах или вытянуть их вперёд. Зафиксируйте это положение на 10-15 счетов. Повторите 2-3 раза.</p> <p>Зафиксируйте это положение на 10-15 счетов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног и рук.</p> <p>В максимальной для вас точке зафиксируйте это положение на 10-15 счетов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.</p>
--	---	-----------	---

	<p>вперёд и поднимите её вверх. Захватите руками левую ногу под бедром. На выдохе медленно подтяните левую ногу по направлению к груди.</p> <p>7.И.п. Сядьте на пол, согните левую ногу в коленном суставе и положите стопу на правое бедро. На выдохе медленно выполните наклон вперёд и постарайтесь коснуться пальцами рук верхней части стопы.</p> <p>8.И.п. Стойка руки вверх. На выдохе медленно выполнить наклон влево в максимальной точке растяжения зафиксировать положение на 8-10 счетов.</p>		<p>Зафиксируйте это положение на 10-15 счетов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.</p> <p>При выполнении упражнения мышцы живота напряжены, не допускать скручивания туловища. Повторить 2-3 раза. Затем выполнить упражнение вправо.</p>
<p>Заключительная часть 3</p>	<p>1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.</p>	3	<p>Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин. Анализ основных ошибок.</p>

**Конспект № 5-6
по баскетболу второго года обучения осеннего семестра**

Задачи занятия:

1. Совершенствование в технике ведения мяча средствами эстафет и подвижных игр.
2. Совершенствование в технике ловли и передачи мяча средствами эстафет и подвижных игр.
3. Развитие аэробной выносливости.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготови	1. Ходьба. Бег. 2. ОРУ:	5 10	

<p>витель тель- ная часть 15</p>	<p>1. И.п. основная стойка руки на поясе, вращательные движения головой по часовой и против часовой стрелки</p> <p>2. И.п. основная стойка руки к плечам, вращательные движения руками вперед и назад</p> <p>3. И.п. основная стойка руки на поясе, вращательные движения в тазобедренных суставах по часовой и против часовой стрелки.</p> <p>4. И.п. основная стойка руки на поясе, махи ногами.</p> <p>5. И.п. основная стойка руки на поясе, приседания не отрывая пяток от пола.</p> <p>3. Специальные беговые упражнения: бег короткими шагами, бег спиной вперед, бег частыми шагами в сторону («бег конькобежца»), семенящий бег при передвижении боком, скрестный шаг с движением рук влево – вправо.</p>	<p>по 8 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>по 8 раз</p> <p>по 12 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Упражнение выполнять в медленном темпе</p> <p>Упражнение выполнять в среднем темпе</p> <p>Выполнять упражнение в медленном темпе, с минимальной амплитудой движений</p> <p>При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать. Выполнять в среднем темпе</p> <p>Выполнять упражнение с максимальной амплитудой в среднем темпе. После выполнения приседаний выполнить дыхательные упражнения. Измерить ЧСС.</p> <p>При выполнении упражнений следить за осанкой, втянуть мышцы живота, смотреть вперед.</p>
<p>Ос- новная часть 67</p>	<p>1. Подвижная игра «Передал, садись!»</p> <p>2. Подвижная игра «Гонка мяча в колонне».</p> <p>3. Подвижная игра «Гонка мяча по кругу».</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>Капитаны команд стоят лицом к своим командам на расстоянии 2-3 м. В руках у капитанов баскетбольные мячи. По сигналу капитан выполняет передачу мяча первому игроку, тот передает мяч обратно и принимает положение упор-присев и т.д. Как только последний в строю игрок передает мяч капитану все игроки встают. Выигрывает команда выполнившая задание первой.</p> <p>Занимающиеся в колоннах, у впереди стоящего баскетбольный мяч. По сигналу он передает мяч над головой следующему и т.д., последний игрок получив мяч бежит вперед, становится первым и передает мяч над головой и т.д., пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда первой закончившая игру.</p>

	4.Подвижная игра «Мяч капитану».	15	Мяч у капитана. По сигналу он выполняет передачу ближайшему игроку и т.д., пока мяч опять не окажется у капитана.
	5.Подвижная игра «Займи свое место».	10	Капитан становится в центре круга, по сигналу он выполняет передачу (указанным способом) одному из игроков, тот возвращает мяч обратно капитану и т.д. по кругу.
	6. Подвижная игра «10 передач».	12	Мяч у капитана. По сигналу он ведет мяч по внешнему кругу до своего места, передает мяч следующему и т.д. Мяч вводится в игру как в баскетболе. Игроки овладев мячом должны сделать 10 передач между собой тогда команде начисляется очко. Если противоположная команда коснулась мяча счет передач ведется заново. У одной из команд отличительные нагрудники.
Заключительная часть 5	1. Общее построение.	1	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин.
	2. Подведение итогов.	1	Анализ основных ошибок.
	3. Домашнее задание.	3	Самостоятельное изучение организации и проведения соревнований по стритболу.

Конспект № 7-8

по баскетболу второго года обучения осеннего семестра

Задачи занятия:

1. Обучение технике накрывания мяча.
2. Совершенствование в технике выбивания мяча.
3. Развитие ловкости, координации.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 5	1. Построение, сообщение задач.	5	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготовительная часть 15	1.Ходьба.	2	Темп средний. Следить за правильной осанкой.
	2. Бег:	3	
	3.Упражнение с набивным мячом:	10	При выполнении упражнения мышцы живота напряжены.
	1. И. п.-о. с., мяч в руках. Сгибание рук в локтевых суставах.	16 раз	

	<p>2. И. п.- стойка ноги врозь, мяч в руках внизу. Поднимание рук влево –по диагонали, затем вправо -по диагонали.</p> <p>3. И. п.- руки вверху с мячом. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.</p> <p>4.И. п.- сидя на полу, ноги врозь, мяч в вытянутых руках вверху. Наклоны вниз: к левой ноге, правой ноге, посередине.</p> <p>5. И. п.- лежа на спине, мяч в руках внизу. Поднимание рук вверх, с касанием мяча пола за головой.</p> <p>6. И. п.- лежа на спине, ноги вверх, мяч зажат ступнями. Сгибание ног в тазобедренном суставе, с касанием мяча пола за головой.</p> <p>7. И. п.- стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, мяч в руках, поднятых вверх. Повороты туловища влево и вправо.</p> <p>8. И.п. – стойка с мячом в руках. Поочерёдные выпады вперед, руки с мячом вверх</p> <p>9. Прыжки через мяч с боку.</p>	<p>16 раз</p> <p>16 раз</p> <p>16 раз</p> <p>16 раз</p> <p>20 раз</p> <p>по 16 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Не сгибать руки в локтевых суставах.</p> <p>При выполнении упражнения не прогибаться в пояснице.</p> <p>Втянуть мышцы живота вовнутрь -вверх.</p> <p>Не сгибать руки в локтевых суставах.</p> <p>При выполнении упражнения руки располагаются вдоль туловища.</p> <p>Мышцы живота напряжены.</p> <p>При выполнении упражнения не наклонять туловище вперед.</p>
<p>Основная часть 65</p>	<p>1.Вертикальный прыжок вверх а) с места б) с шага в) с короткого разбега</p> <p>2. Обучение накрыванию мяча</p> <p>3. Накрывание мяча с близкого расстояния</p> <p>4. Накрывание мяча с короткого разбега</p> <p>5. Игра в парах «один на один». Занимающиеся выполняют накрывание мяча в</p>	<p>7</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p>	<p>1. После выполнения первой серии к прыжкам добавить движение имитирующее накрывание мяча рукой.</p> <p>2. Игроки располагаются в парах лицом друг к другу, на расстоянии не более 1м. Игрок с мячом прыгает вынося руки вверх, второй игрок выполняет накрывание мяча.</p> <p>3. Игрок не применяя финтов, производит бросок в корзину с близкого расстояния. Защитник находится на расстоянии 1м. и старается накрыть мяч кистью руки.</p> <p>4. Игрок с мячом выполняет бросок в корзину, защитник накрывает мяч с короткого и быстрого разбега. Расстояние между игроками 3-4м.</p>

	условиях приближенных к игровой обстановке. 6. Выбивание мяча в игре «двое против одного». 7. «Челнок» с ведением мяча. 8. Учебная игра.	8 8 8	6. Занимающиеся делятся на тройки. Игрок с мячом выполняет ведение с изменением направления скорости и темпа через площадку. Второй и третий игрок стараются выбить мяч. 7. Первый игрок ведёт мяч и во время изменения направления, второй игрок старается выбить мяч.
Заключительная часть	1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.	1 1 3	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин. Анализ основных ошибок.

Конспект № 9-10
по баскетболу второго года обучения осеннего семестра

Задачи занятия:

1. Обучение технике обманных движений.
2. Обучение технике переводов мяча
3. Развитие силовых возможностей.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготовительная часть 15	1. Ходьба. Бег 2. Комплекс упражнений с набивными мячами: 1. И. п.- упор присев, мяч между ступнями ног. 1-прыжком упор лежа; 2- и. п. 2. И. п.- присед, мяч в руках за головой. 1 -выпрыгнуть вверх; 2- и. п. 3. И. п.- о. с., мяч за головой. Бег на месте с высоким подниманием бедер с постепенным переходом на ходьбу. 4. И. п.- сидя на полу, руки	5 10 10-12 раз 10-12 раз 1-1,5 мин 16 раз	Темп средний. Следить за осанкой. При выполнении упора лёжа не прогибаться в поясничном отделе позвоночника. Приземляться на переднюю часть стопы. После бегового упражнения восстановить дыхание. Следить за тем, чтобы между бёдрами и ту-

	<p>согнуты в локтевых суставах на уровне груди. 1- руки вперед; 2-руки вверх, прогнувшись; 3-руки вперед; 4-и.п.</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки вверх, мяч между ступнями ног. 1-согнуть ноги в коленных суставах; 2-и.п.</p> <p>6. И. п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке, вытянутой в сторону. Перебрасывание мяча через голову, ловя его левой рукой и наоборот.</p> <p>7. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах за головой, мяч зажат между голеньями. 1-одновременно поднять верхнюю и нижнюю часть туловища; 2-и.п.</p> <p>8. И. п. - упор сидя ноги на мяче. 1- поднять таз вверх и прогнуться в грудном и поясничном отделе позвоночного столба; 2-и.п.</p> <p>9. И. п.- стойка руки вверх, в руках мяч. 1- 4-круговые движения туловища вправо; 5-8то-же - влево.</p> <p>10. И. п.- упор лёжа, правая рука на мяче. 1- согнуть руки в локтевых суставах. 2-и.п.</p> <p>11. И. п.- сидя на полу (скамейке, стуле) левая нога согнута в коленном суставе лежит на бедре правой ноги, рукиверху с мячом: 1-наклоны туловища вперед. 2-и.п.</p>	<p>16 раз</p> <p>16 раз</p> <p>16 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>по 8 раз</p> <p>12 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>ловищем был прямой угол.</p> <p>При выполнении упражнения мышцы живота втянуть вовнутрь-вверх.</p> <p>При выполнении упражнения руки слегка полусогнуты в локтевых суставах.</p> <p>Подъём туловища выполняется на выдохе.</p> <p>При выполнении упражнения сохранять равновесие.</p> <p>При выполнении упражнения мышцы живота напряжены.</p> <p>Стараться не прогибать спину в поясничном отделе позвоночника.</p> <p>При выполнении наклона задержаться на 2-3 счёта.</p>
Основная часть 67	<p>1. Обманные движения руками</p> <p>а) на месте</p> <p>б) в движении</p> <p>2.Обманные движения головой</p> <p>а) на месте</p> <p>б) в движении</p>	<p>7</p> <p>8</p>	<p>№ 1-3 - имитация движения при броске, различных способах передачи мяча и ведении. С мячом в руках и без мяча.</p> <p>а) занимающиеся располагаются в две шеренги лицом друг к другу.</p> <p>б) игроки передвигаются бегом по площадке, по сигналу преподавателя производят</p>

	3. Обманные движения корпусом: а) на месте б) в движении	7	остановку и выполняют имитацию движения.
	4. Перевод мяча с руки на руку а) с активным защитником б) с пассивным защитником	8	При переводах мяча выполнять уход от защитника быстро, укрывая мяч корпусом или свободной рукой. Выполнять чередования обыгрывания в правую и левую стороны.
	5. Перевод мяча за спиной а) с активным защитником б) с пассивным защитником	7	При выполнении упражнения не опускать голову вниз. Смотреть вперёд.
	6. Перевод мяча под ногой а) с активным защитником б) с пассивным защитником	8	Не выполнять перевод на месте, только в движении. Нельзя удерживать мяч в руках.
	7. Перевод мяча между ног а) с активным защитником б) с пассивным защитником	7	
	8. Ведение мяча с поворотом в движении а) с активным защитником б) с пассивным защитником	8	При поворотах не допускать проноса мяча
	9. Учебная игра.	7	
Заключительная часть 5	1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.	1 1 3	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин. Анализ основных ошибок.

**Конспект № 11-12
по баскетболу второго года обучения осеннего семестра**

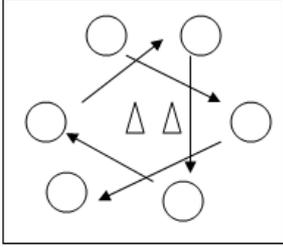
Задачи занятия:

1. Обучение технике обманных движений, финт на бросок, финт на передачу.
2. Совершенствование в технике перехвата мяча
3. Развитие ловкость, координации.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 5	1. Построение, сообщение задач.	5	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготовительная часть 10	1. Ходьба от одной лицевой линии до другой маленькими шажками на длину стопы. Выполнять в быстром темпе. 2. Бег короткими шагами. 3. То же спиной вперед. 4. Бег частыми шагами в сторону («бег конькобежца») 5. Семенящий бег при передвижении боком. 6. Скрестный шаг с движением рук влево – вправо.	2 1 1 2 2 2	Занимающиеся выстраиваются за лицевой линией площадки на расстоянии 40–50 см друг от друга лицом к центру. Все занимающиеся выполняют упражнения одновременно.
Основная часть 71	1. Финт на передачу 2. Финт на передачу-бросок 3. Финт на передачу-ведение 4. Финт на бросок-передача 5. Финт на бросок-ведение 6.«Двое против одного» Один игрок находится в центре. Игроки выполняют передачи через центрального игрока. После второй передачи через центр. Центральной игрок становится защитником и старается перехватить мяч. 7.«Не давай мяча водящему!»	10 10 10 10 10 8 8	1.Финты на передачу мяча и выполняются с мячом, стоя на месте и в движении 2.Рационально использовать обманные движения руками, головой, туловищем, бросок выполнять из-за трех очковой дуги. 3.Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед стулом, после этого обходит препятствие справа или слева. 4.Занимающиеся делятся на пары, первый стоя перед стулом, выполняет финт на бросок и делает передачу второму игроку, который выполняет бросок с средней дистанции. 5.Игрок нападения ловит мяч. При приближении защитника, игрок выполняет движение броска в корзину, защитник поднимается на носки или прыгает вверх, а нападающий обводит его с одной или с другой стороны. Занимающиеся делятся на тройки и выстраиваются в линию. Упражнение выполняется с передвижением вперед до кольца. Задача нападающих дойти до кольца и произвести результативный бросок.

	Игроки располагаются по кругу, как показано на рисунке. Двое защитников находятся в центре круга. Игроки начинают выполнять передачу по кругу, а двое защитников пытаются перехватить мяч. 8. Учебная игра.	5	 <p>Мяч передавать через игрока. Защитник перехвативший мяч меняется местами с нападающими. Количество игроков в круге 6-7 человек.</p>
Заключительная часть 4	1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.	1 1 2	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин. Анализ основных ошибок.

**Конспект № 13
по баскетболу второго года обучения осеннего семестра**

**ЛЕКЦИЯ: «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ ИНВАЛИДОВ»**

Краткая история зарождения и развития спорта инвалидов. Проблемы инвалидности в России и за рубежом. Классификация инвалидности, принятая Всемирной организацией Здравоохранения. Педагогические основы адаптивного физического воспитания и спорта. Райдтерапия в системе адаптивного физического воспитания дезабильных лиц. Определение функционального класса паралимпийцев. Распределение инвалидов-спортсменов по классам в различных видах спорта, входящих в программу Паралимпийских игр. Теоретические и практические аспекты спортивной подготовки инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. Программа спортивных занятий и соревнований для детей и подростков с умственной отсталостью.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Введение.
2. Классификация категорий инвалидов.
3. Цель адаптивной физической культуры (АФК).
4. Предмет физической культуры инвалидов.
5. Структура адаптивной физической культуры.
6. Принципы адаптивной физической культуры.
7. Показания к использованию райдтерапии.
8. Функциональная классификация спортсменов – инвалидов.
9. Виды спорта, входящие в программу Паралимпийских игр.
10. Противопоказания для занятий спортом и адаптивной физической культурой.
12. Контрольные вопросы.
13. Рекомендуемая литература.

Целевая установка: создать у студентов-медиков представление о проблемах инвалидов, физических возможностях спортсменов-инвалидов, их адаптации к самостоятельной жизни в обществе средствами физической культуры, различные аспекты спортивной подготовки.

Формируемые понятия: «адаптивная физическая культура»; «адаптивное физическое воспитание»; «адаптивная двигательная рекреация»; «адаптивная физическая реабилитация»; «райдтерапия»; «паралимпийское движение».

Базовая информация: предложенный материал лекции рассматривается впервые.

Интеграция с другими кафедрами: разделы темы лекции интегрируются в преподавании таких дисциплин, как лечебная физическая культура; врачебный контроль; нормальная физиология; социальное здравоохранение; гигиена и др.

Медицинские аспекты: показания, ограничения и противопоказания для занятий инвалидов адаптивной физической культурой и спортом.

Ученые, развивающие данную проблему: Л. Гутман; Ю. Лаллери; Ю. Кеннеди-Шрайвер; В.С. Дмитриев; В.П. Жиденкова; А.В. Царик; Л.В. Шапкова; А.В. Сахно и др.

Контроль знаний: собеседование по вопросам на зачётном занятии; написание рефератов.

Контрольные вопросы:

1. Классификация категорий инвалидов.
2. Цель и предмет адаптивной физической культуры.
3. Структура адаптивной физической культуры.
4. Перечислить принципы адаптивной физической культуры (один из принципов раскрыть - по выбору).
5. Что такое райдтерапия? Показания к ее использованию.
6. Функциональная классификация спортсменов – инвалидов.
7. Виды спорта, входящие в программу Паралимпийских игр.
8. Противопоказания для занятий спортом и адаптивной физической культурой.

Рекомендуемая литература:

1.Евсеев С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры /С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев: Учебное пособие. - М., 2000.

2.Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т.Т.1. – М.: Сов. спорт, 2002. – 448 с.

3.Сладкова Н.А. Функциональная классификация спортсменов-инвалидов // АФК. – 2000. - №3-4. - С. 61-66.

4.Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата /Под ред. Н.А. Гросс. - М., 2000.

5.Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации /Под ред. А.В. Царик. - М., 2000.

6.Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /Под. Ред. проф. С.П. Евсеева. - М., 2000.

Конспект № 14-15
по баскетболу второго года обучения осеннего семестра

Задачи занятия:

1. Обучать технике обманных движений, финт на проход.
2. Совершенствование дальних бросков
3. Развитие ловкости, координации.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 5	1. Построение, сообщение задач.	5	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготовительная часть 15	<p>Ходьба. Бег</p> <p>1. И. п.- сидя на полу, руками сзади опереться в мяч. 1-подъём таз вверх. 2-и.п.</p> <p>2. И. п.- руки в стороны, мяч в левой руке. Мах левой ногой вперед - перебрасывание мяча под ногой в правую руку, то же самое - другой ногой.</p> <p>3. И. п.- упор лежа руками в мяч. Сгибание и разгибание рук.</p> <p>4. И. п.- о. с. 1-выпад вперед правой ногой, руки вверх с мячом. 2-и.п. 3-4 тоже с левой</p> <p>5. И. п.- упор лежа, ноги на мяче. Разгибание и сгибание рук.</p> <p>6. И. п.- сидя на полу, мяч в вытянутых вверх руках. 1 -наклон вперед, касаясь мячом носков ног - вдох, 2- и. п.- выдох.</p> <p>7. И. п.- стойка ноги врозь, мяч сверху в вытянутых руках. Наклоны туловища к правой ноге - выдох, и. п.- вдох. То же к левой ноге. Выполнить 6-8 раз.</p> <p>8. И. п.- о. с., мяч на плечах. Прыжки: 4 - на правой, 4 - на левой, 4 - на двух ногах.</p>	<p>5</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>по 8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>40 прыжков</p>	<p>Прогибаясь в груди и пояснице - вдох; и. п.- выдох</p> <p>Дыхание равномерное. Упражнение выполнять попеременно.</p> <p>Дыхание равномерное.</p> <p>При выполнении упражнения прогнуться в грудном и поясничном отделах.</p> <p>Дыхание равномерное.</p> <p>При выполнении упражнения стараться не отрывать ноги от пола.</p> <p>При выполнении упражнения не сгибать ноги в коленных суставах.</p> <p>После выполнения упражнения измерит ЧСС и восстановить дыхание</p>
Основнов-	Финт на проход:		Занимающиеся делятся на пары

ная часть	1. Вышагивание - проход а) с пассивным защитником б) с активным сопротивлением защитника	8	1-5(а) обыгрывание пассивного защитника финтом в начале ведения из заданной игровой позиции в сочетании с последующим скоростным проходом
	2.Скрестный шаг - проход а) с пассивным защитником б) с активным сопротивлением защитника	8	1-5(б) обыгрывание активного защитника в начале ведения в сочетании с последующим скоростным проходом , защитник активно противодействует только началу прохода
	3. Поворот - проход а) с пассивным защитником б) с активным сопротивлением защитника	9	При повороте отсекал защитника
	4.Финт на передачу - проход а) с пассивным защитником б) с активным сопротивлением защитника	8	4-5. Игрок с мячом выполняет финт на бросок или на передачу, стоя перед защитником, после этого обходит его справа или слева.
	5.Финт на бросок – проход а) с пассивным защитником б) с активным сопротивлением защитника	10	6.Броски выполнять сериями по 5-10 раз. Игроки делятся на пары, один бросает другой подбирает.
	6. Бросок из-за трех очковой дуги. а) с места б) в прыжке	10	7. Игроки делятся на пары, один игрок выполняет передачу и идет на подбор, другой делает короткий разбег, ловит передачу, выполняет остановку с поворотом и производит бросок.
	7. Бросок из-за трех очковой дуги в сочетании с поворотом после остановки	8	
	8. Учебная игра	10	
Заклю читель ная часть 4	1. Общее построение.	1	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин. Анализ основных ошибок.
	2. Подведение итогов.	1	
	3. Домашнее задание.	2	

Конспект № 16

по баскетболу второго года обучения осеннего семестра

Методические занятия:

1. «Аутотренинг»

Аутогенная тренировка (АТ) или самовнушение - система сознательно применяемых человеком психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психологических процессов; метод психогигиены, основанный на максимальном мышечном расслаблении, сочетающийся с самовнушением.

В основе метода самовнушения лежит принцип тренировки нервных процессов возбуждения и торможения, приводящий к активации и повышению способности саморегуляции личности.

Умение расслабиться - естественный рефлекторный процесс. В состоянии расслабления наблюдается замедление ЧСС и снижение АД. Применяя определенные словесные тренировки, человек может внушить различные эмоциональные состояния (бодрость, радость) и т.п. ощущения, которые улучшают его самочувствие.

Самое трудное в АТ - затормозить деятельность высших отделов мозга и раскрепостить низшие, оживить следы подкорковых реакций - в этом основа основ.

Основная сущность АТ - целенаправленная тренировка нервных процессов - их лабильности, устойчивости и переключаемости, умение достигнуть состояния аутогенного погружения - «полудремы».

Физиологические эффекты АТ и механизмы восстановления под ее влиянием нервной регуляции тех или иных конкретных функций сложны и до сих пор не изучены.

Основной принцип АТ - обучающий (научающий) характер, который зависит от индивидуальных особенностей человека.

Медицинские показания и противопоказания.

Отбор пациентов для АТ очень важен по психологическим показаниям:

1. «Интеллектуальный минимум» человека, занимающегося АТ.
2. Стремление к здоровью.
3. Желание сотрудничать.

Это условия «психологической пригодности» к АТ. Тренировку необходимо строить так, чтобы она была доступна всем. Метод АТ применяется как в индивидуальных, так и в групповых занятиях.

Условия и требования к проведению АТ.

Методика психической саморегуляции включает две условные стадии-ступени подготовки:

1. Низшая, направленная на регуляцию некоторых вегетативных функций и включающая освоение подготовительных упражнений (дыхательная гимнастика, маски релаксации и др.) с фиксацией образных ощущений, освоение приемов концентрации внимания, мышечного расслабления, активизации и тонизации.

2. Высшая, направленная на тренировку психических функций и включающая аутогенное самовнушение, регуляцию эмоционального состояния, укрепление воли, памяти, развитие воображения, внимания.

АТ проводится по этапам:

I этап: 1 - я часть: освоение приемов концентрации внимания; 2 - я часть: освоение дыхательных упражнений, которые способствуют закреплению внимания на дыхании и углубляют состояние покоя.

II этап: - освоение приемов мышечного расслабления, достигая ощущения тепла и приятной тяжести в конечностях.

Основное правило АТ - каждое слово, фраза, произнесенные мысленно, должны вызывать заданное формулой ощущение. Примерные формулы, рекомендуемые в процессе занятий АТ. Методика проведения тренировки АТ.

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение аутотренинга.
2. Раскройте механизм и физиологические эффекты действия АТ на организм человека.
3. Раскройте сущность АТ и ее основные приемы.
4. Перечислите условия и правила аутотренинга.
5. Медицинские показания к проведению АТ.
6. Раскройте две стадии-ступени подготовки к занятиям АТ.

7. Перечислите медицинские показания и противопоказания к проведению АТ.
8. Раскройте значение АТ для будущей профессиональной деятельности врача.

Рекомендуемая литература:

1. Ладанов И.Д. Аутогенная тренировка //Управление стрессом. – М.:, 2009. – С. 100-119.
2. Линдеман Х. Аутогенная тренировка /Пер. с нем. С.Э. Борич. – Минск: Поппури, 2000. – 192 с.

2. «Психологическая подготовка баскетболиста».

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую (круглогодичную) подготовку, психологическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов. В процессе психологической подготовки у каждого игрока и команды в целом формируются **специальные морально-психические качества**: устойчивый интерес к спорту; дисциплинированность в соблюдении тренировочного режима; чувство долга перед тренером и коллективом; чувство ответственности за выполнение плана тренировки и выступления в соревнованиях; трудолюбие и аккуратность.

В процессе управления нервно - психическим **восстановлением** спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после напряженных тренировок, соревновательных нагрузок.

Нервно - психическое восстановление осуществляется с помощью: словесных воздействий; в процессе отдыха; переключением; рекреации и других средств.

Для этой цели используют также рациональные сочетания средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, аутотренинг. Средства и методы психологически - педагогических воздействий должны использоваться на всех этапах круглогодичной подготовки юных баскетболистов, постоянно повторяться и совершенствоваться.

Контрольные вопросы:

1. Понятие «психологическая подготовка спортсмена».
2. Методы и средства психологической подготовки.
3. Понятие «психическое восстановление».
4. Основные приёмы психологического восстановления спортсмена.
5. Общая психологическая подготовка спортсмена.
6. Специальная подготовка спортсмена.
7. Компоненты психологической подготовки.
8. Субъективные и объективные трудности в спорте.

Литература:

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2001 г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»).
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2000г. - 256 с. с илл.
3. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
4. <http://basket.rkc-74.ru/p46aa1.html>

Конспект № 17 по баскетболу второго года обучения осеннего семестра

Задачи:

1. Зачётное занятие: оценка физической подготовленности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: секундомер, бланки протоколов, индивидуальные карточки.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Вводная часть 2	Построение. Сообщение задач занятия.	2	Обратить внимание на спортивную форму, посещаемость.
Подготовительная часть 15	1. Ходьба, её разновидности. 2. Бег. 3. Общие развивающие упражнения.	2 3 10	Темп средний Использовать подводящие упражнения для сдачи контрольных нормативов.
Основная часть 70	1. Тестирование физической подготовленности: - челночный бег 5 по 20 -наклон туловища из положения лёжа; - «10 хлопков» над головой; -силовой норматив (подъём туловища из положения лёжа (дев.) подтягивание на перекладине (юн.); -прыжок в длину с места.	70	Объяснить зачётные требования. Указать на распространённые ошибки при выполнении тестов.
Заключительная часть 3	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание	3	

Конспект № 18
по баскетболу первого года обучения осеннего семестра

Задачи:

1. Зачётное занятие: оценка технико-тактической подготовленности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: секундомер, бланки протоколов, индивидуальные карточки, баскетбольные и набивные мячи.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Вводная часть 2	Построение. Сообщение задач занятия.	2	Обратить внимание на спортивную форму, посещаемость.

Подготовительная часть 15	7. Ходьба, её разновидности. 8. Бег. 9. Общие развивающие упражнения.	2 3 10	Темп средний Использовать подводящие упражнения для сдачи контрольных нормативов.
Основная часть 70	1. Тестирование технико-тактической подготовленности: - броски с точек (дистанционные - 40 бросков). - штрафные броски (30 бросков). - комбинированный тест (скоростное ведение.) - перемещение 6х5.	70	Объяснить зачётные требования. Оценивается процент попадания. Оценивается процент попадания. Оценивается время выполнения и количество попаданий. Оценивается время.
Заключительная часть 3	Построение. Подведение итогов занятия.	3	Указать на отстающие стороны в технико-тактической подготовке.

11.8. Конспекты занятий по баскетболу для студентов второго года обучения весеннего семестра

Конспект занятия № 1

по баскетболу второго года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

1. Вводная беседа. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре (отделение баскетбол см. Приложение 2).

2. Методическое занятие: «**Организация и проведение соревнований по баскетболу**».

Этапы организации соревнований по баскетболу. Уровни соревнований. Способы проведения соревнований. Круговой способ. Способ с выбыванием. Протокол соревнований, правила его ведения.

Контрольные вопросы:

1. Правила проведения соревнований по круговому способу.
2. Правила проведения соревнований с выбыванием.
3. Определение команды-победительницы.
4. Содержание протокола.

Литература:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. -М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

2. Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург 2007 г.

Место проведения: учебные комнаты кафедры.

Конспект занятия № 2
по баскетболу второго года обучения весеннего семестра

ЛЕКЦИЯ: «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ НАУЧНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ТРУДА»

Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП) и ее место в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП: формы труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики, работоспособности специалистов. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов. Форма ППФП в медицинских вузах. Овладение навыками, определение и оценка физического состояния и подбора необходимых физических упражнений для разных групп населения и с различными уровнями состояния здоровья.

Физическая культура в научной организации труда (НОТ). Производственная физическая культура (ПФК), ее цели, задачи и методические основы. ПФК в рабочее время. Производственная гимнастика. Основы методики и составления комплексов вводной гимнастики, физкультпаузы и физкультминутки применительно к условиям и характеру труда. Производственная физическая культура во внерабочее время.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

План

1. Понятие ППФП; факторы, определяющие содержание; цель и задачи ППФП студентов медицинских вузов.
2. Группировка профессий для прикладной физической подготовки.
3. Состояние здоровья и условия труда врачей различных специальностей.
4. Средства ППФП.
5. Формы организации ППФП в медицинском вузе. ППФП во внеучебное время.
6. Планирование, проверка и оценка ППФП студентов медицинских вузов.
7. ППФП врачей в период производственной деятельности.
8. Контрольные вопросы.
9. Рекомендуемая литература.

Целевая установка: показать студентам – медикам необходимость занятиями ППФП для достижения высокого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

Формируемые понятия: физическая подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка; производственная физическая культура; гипокинезия.

Базовая информация: знания, полученные на 1-3 курсах по гигиене, нормальной физиологии, анатомии, биохимии.

Интеграция с другими кафедрами: данная тема интегрируется в преподавании таких дисциплин, как нормальная физиология; общая гигиена; нормальная анатомия; биохимия; врачебный контроль и лечебная физкультура.

Медицинские аспекты: основные механизмы возникновения гипокинетического синдрома; влияние профессиональной деятельности различных специальностей на состояние здоровья.

Учёные, развивающие проблему: М.Я. Виленский; Е.П. Гук; С.А. Варламов; В.И. Ильинич; В.Д. Прошляков; Л.П. Матвеев; В.Б. Мандриков; В.В. Михайлов; М.М. Рыжак и др.

Контроль знаний: собеседование на зачётном занятии, написание рефератов; выполнение УИРС по теме.

Контрольные вопросы:

1. Определение понятия ППФП и ее место в системе физического воспитания студентов.
2. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов и конкретное содержание ППФП: формы труда; условия и характер, режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов.
3. Формы ППФП в медицинских вузах.
4. Методика подбора средств ППФП.
5. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП.
6. Физиологическое обоснование производственной гимнастики.
7. Производственная гимнастика. Основы методики составления комплексов вводной гимнастики; физкультпаузы и физкультминутки, применительно к условиям и характеру будущего труда.
8. Особенности профессиональной деятельности и условий труда врачей различных специальностей (по выбору).
9. Профилактические приемы, способствующие снятию нервной напряженности средствами производственной гимнастики.

Рекомендуемая литература:

1. Анищенко В.С. Реализация средств физической культуры при подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности //Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: Матер. межвуз. науч.- метод. конференции. – М., 2000.
2. Варламов С.А. Система профессионального отбора и подготовки студентов – будущих хирургов. – Рязань, РГМУ, 2000.
3. Дворецкий Э.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» /Э.Н. Дворецкий, Э.Я. Колесова. – Пермь, 2008.
4. Зуев С.Н. Планирование ППФП в ВУЗе //Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: Матер. межвуз. науч.-метод. конференции. – М., 1995.

**Конспект №3-4
по баскетболу второго года обучения весеннего семестра**

Задачи занятия:

1. Обучение выхода на свободное место.
2. Совершенствование ловли и выполнение дальних передач мяча.
3. Развитие координации.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Ввод-	1. Построение, сообщение	2	Проверить спортивную форму, отметить

ная часть 5	задач.		присутствующих.
Подготовительная часть 25	1. Ходьба. Бег. 2. Упражнения с гимнастической палкой:	5 20	При выполнении упражнения контролировать правильную осанку.
	1. И. п.- о.с в руках палка. Разгибание и сгибание кистей в лучезапястном суставе.	20 раз	При и.п. руки впереди, плотно прижаты к туловищу. Не отрывать плечо и предплечье от корпуса при выполнении упражнения. Мышцы живота напряжены. Лопатки сведены к центру спины.
	2. И. п.- стойка ноги врозь, руки с палкой опущены, ладони вперед. Сгибание рук в локтевых суставах, до касания палкой груди.	20 раз	
	3. И. п.- стойка ноги врозь, руки согнуты, локти подняты вверх, пальцы рук удерживают палку узким хватом ладонями вниз. Выжимание (как штангу), разгибая руки в локтевых суставах.	20 раз	При выполнении упражнения не опускать вниз плечо.
	4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевых суставах за головой, в руках палка, хват широкий, ладонями вперед. Попеременное выжимание из-за головы и от груди.	20 раз	При выполнении упражнения контролировать осанку.
	5. И. п.- стойка ноги врозь, руки удерживают палку за головой. Наклоны вперед, держа палку за головой, выпрямляясь, подниматься на носки.	16 раз	При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать
	6. И. п.- стойка ноги врозь, палка за головой, руки удерживают палку широким хватом. Повороты туловища влево, вправо.	по 10 раз	При выполнении упражнения мышцы живота втянуты вовнутрь- вверх. При поворотах стараться, чтобы скручивание происходило в грудном отделе позвоночного столба.
	7. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, палка за головой. Приседание.	10-12 раз	При выполнении упражнения спину держать ровно.
	8.И. п.- широкая стойка ноги, палка на плечах. Попеременные выпады вперед.	по 10 раз	При выполнении выпадов контролировать осанку, не наклоняться вперед.
9. И. п.- широкая стойка ноги, руки согнуты в локтевых суставах перед собой в руках палка. Попеременные	по 10 раз	При выполнении выпада руки вперед.	

	<p>выпады назад.</p> <p>10. И.п. –стойка руки опущены вниз перед туловищем, в руках палка. Наклонить корпус вниз. Перешагивание через палку вперед и назад.</p> <p>3. Специально-беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, скрестным, «челнок», многоскоки, с ускорением.</p>	по 10 раз	<p>При выполнении упражнения не отпускать палку из рук.</p> <p>Выполнить все виды по 2 серии. Обратить внимание на технику выполнения. Указать на распространенные ошибки.</p>
Основная часть 60	<p>1. Круговой выход на свободное место:</p> <p>а) с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>б) с активным сопротивлением защитника</p> <p>в) в сочетании с броском или проходом.</p>	10	Игрок нападения делает финт рывком в сторону, резко отрывается от защитника и выходит на мяч для его получения от своего игрока.
	<p>2. V-образный выход:</p> <p>а) с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>б) с активным сопротивлением защитника</p> <p>в) в сочетании с броском или проходом.</p>	10	Упражнение выполняется в парах.
	<p>3. S-образный:</p> <p>а) с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>б) с активным сопротивлением защитника</p> <p>в) в сочетании с броском или проходом.</p>	10	При выходе выполнить финт скрестным шагом или поворотом.
	<p>4. Выход с петлей в углу площадке:</p> <p>а) с пассивным сопротивлением защитника</p> <p>б) с активным сопротивлением защитника</p> <p>в) в сочетании с броском или проходом.</p>	10	При выполнении сближения с соперником необходимо изменять направление своего движения резко.
	<p>5. Передача мяча по диагонали</p>	10	Занимающиеся располагаются в четырех колоннах по углам площадке. Мяч у двоих игроков, после выполнения передачи игрок перебегает в конец другой колонны, по часовой стрелки.
	<p>6. Передача мяча на ход партнеру</p>	10	Занимающиеся делятся на пары. Один игрок выполняет передачу на ход партнеру

			из-за лицевой. Другой выполняет ускорение до противоположного кольца, ловит передачу и выполняет бросок мяча.
Заклю- читель- ная часть 3	1. Общее построение.	1	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин. Анализ основных ошибок.
	2. Подведение итогов.	1	
	3. Домашнее задание.	1	

Конспект № 5-6
по баскетболу второго года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

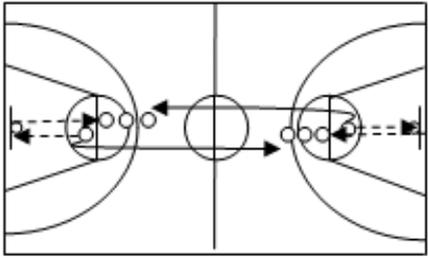
1. Обучение групповым взаимодействиям «передай мяч и выходи».
2. Совершенствование в технике овладения мячом после ближнего, среднего отскока.
3. Развитие ловкости и координации.
4. Воспитание внимательности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготовительная часть 20	1. Ходьба. Бег. 2. Упражнения в парах: 1. Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах в положении стоя. Выполняющие упражнение находится на расстоянии приблизительно в 1 м от партнера, руки вытянуты вперед, ладони касаются ладоней партнёра. Затем оба занимающихся начинают сгибать и разгибать руки в локтевых суставах с необходимым упором. 2. Сгибание и разгибание рук стоя. Выполняющий упражнение находится на таком расстоянии от партнера, чтобы при полном выпрямлении рук его ладо-	5 15 10-12 раз на каждую руку 16 раз	Средней интенсивности. Партнёров выбирать по росту. В.и.п. можно касаться ладоней или сцепить пальцы рук друг друга. Сгибание и разгибание необходимо выполнять одновременно. Не прогибаться в поясничном отделе позвоночного столба. Выдох выполнять на разгибании рук в локтевых суставах. При выполнении упражнения, в нижнем положении партнеры должны касаться один другого грудью, их головы находятся рядом. Ноги и туловище прямые.

	<p>ни касались ладоней партнера. Затем партнеры одновременно сгибают и разгибают руки в локтевых суставах.</p> <p>3. Попеременная тяга из положения полуприседа. Носки ног партнеров касаются. Партнеры берут одного за одноименные руки и становятся в положение полуприседа. Затем сгибают и разгибают руки в локтевых суставах.</p> <p>4. Выполняющий упражнение держит руку согнутой в локтевом суставе так, чтобы она образовала острый или прямой угол. Партнер держит обеими руками зажатую в кулак руку выполняющего упражнение и пытается, преодолевая сопротивление, выпрямить ее.</p> <p>5. Партнёры держат друг друга за руки. Руки вытянуты. Ноги на ширине плеч. Корпуса партнёров находятся под углом 30° от вертикали и одновременно выполняют приседание.</p> <p>6. Махи ногой вперёд. Встать правым боком друг к другу, держась за правые предплечья, левую руку в сторону, левую ногу назад на носок. Махи левой ногой вперед. То же повторить с правой ноги, повернувшись на 180°</p> <p>7. Встать спиной друг к другу, держась под локтевые суставы, выполнить приседания.</p> <p>8. Упражнение «Мяч»: встать друг за другом, второй партнер кладет руки на плечи первому. По сигналу первый начинает подпрыгивать вверх, второй создает эффект сопротивления,</p>	<p>16 раз на каждую руку</p> <p>8-10 раз</p> <p>20 раз</p> <p>по 16 раз</p> <p>20 раз 20 прыжков</p>	<p>При выполнении упражнения обращать внимание на фазу тяги и дозированное сопротивление.</p> <p>Упражнение можно выполнить и другим вариантом: выполняющий упражнение начинает сгибать выпрямленную руку, преодолевая сопротивление партнера.</p> <p>При выполнении приседание обязательно держать руки натянутыми. Присесть одновременно. Не сгибать руки в локтевых суставах.</p> <p>Махи выполнять одновременно. Амплитуда маха средняя.</p> <p>При выполнении упражнения необходимо сильно упираться в спину партнёра. При подъёме не наклонять верхнюю часть туловища вперед.</p> <p>При выполнении упражнения стараться не наклоняться вперед и не опускать голову вниз.</p>
--	---	--	---

	<p>нажимая первому на плечи</p> <p>9. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, «челнок», по диагонали, с ускорением, по заданию.</p>	2 серии	Во второй серии беговые упражнения выполнять с баскетбольным мячом. Во время выполнения упражнения по заданию использовать звуковой сигнал.
<p>Основная часть</p> <p>64</p>	<p>Обучение групповым взаимодействиям «передай мяч и выходи»:</p> <p>1. С выходом перед защитником</p> <p>а) с пассивным защитником</p> <p>2. С выходом за спиной защитника</p> <p>а) с пассивным защитником</p> <p>3. Чередование выходов с активным сопротивлением защитников</p> <p>4. Передача мяча в прыжке в колонне</p> <p>5. Передача мяча в прыжке с отскоком о щит. После передачи мяча в прыжке с отскоком о щит 1-е номера из колонн перебегают в конец противоположной колонны; 2-е номера овладевают в прыжке подбором и не приземляясь выполняют передачу</p> <p>6. В парах после среднего броска</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>14</p>	<p>№ 1,2. Занимающиеся делятся на четверки, двое нападающих, двое защитников. Игрок выполняет передачу, освобождается от опеки защитника, получает обратную передачу и завершает проход броском в движении.</p> <p>а) защитники сопровождают нападающих без активных действий</p> <p>3. Нападающий делает несколько финтов и выполняет разновидность выхода по игровой ситуации.</p> <p>4. Занимающиеся располагаются в 2 колонны; после передачи мяча в прыжке занимающиеся бегом перемещаются в конец своей колонны.</p> <p>5. Занимающиеся располагаются в 2 колонны:</p>  <p>6. В парах после среднего броска 1-й номер выполняет бросок мяча по кольцу и бежит на подбор; 2-й номер ставит спину 1-му номеру, стараясь не дать ему оббежать себя и оказаться 1-ым на подборе, и после отскока овладевает подбором.</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>3</p>	<p>1. Общее построение.</p> <p>2. Подведение итогов.</p> <p>3. Домашнее задание.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин.</p> <p>Анализ основных ошибок.</p>

Конспект № 7-8
по баскетболу второго года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

1. Обучение постановки заслонов.
2. Совершенствование выхода на свободное место
3. Развитие силовой выносливости.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, медболы.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготовительная часть 28	<p>1. Ходьба. Бег.</p> <p>2. Упражнения с набивным мячом.</p> <p>1) Наклоны туловища вправо и влево.</p>  <p>2) «Дровосек»</p>  <p>3) Приседание с мячом</p>  <p>4) «Пистолетик»</p>  <p>5) Выпады вперед.</p>  <p>6) Удары мяча об пол.</p> 	<p>3 20</p> <p>16 раз по 3 серии</p> <p>16 по 3</p> <p>20 по 2</p> <p>12 по 3</p> <p>12 по 3</p> <p>20</p>	<p>Бег средней интенсивности.</p> <p>1. Упражнение выполняется сначала в правую сторону, затем в левую. При выполнении наклоны мышцы живота напряжены. Руки слегка полусогнуты в локтевых суставах.</p> <p>2. Для увеличения амплитуды, поворачивайте позади стоящую ногу, заканчивая «рубящее» движение. <i>Варианты:</i> Отрывайте заднюю ногу от пола во время движения мяча к колену и отрывайте переднюю ногу от пола во время движения мяча вверх.</p> <p>3. Приседайте, глядя перед собой, пока бедра не окажутся параллельны полу. Задержитесь на секунду и вернитесь в исходное положение. <i>Варианты:</i> Начните с мячом прижатым к груди. Во время приседа выжимайте мяч либо вверх, либо вперед от груди. Верните мяч в исходное положение при подъеме в начальную стойку.</p> <p>4. Держите одну ногу вытянутой и напряженной во время приседа. <i>Варианты:</i> Начните упражнение с мячом прижатым к груди. Во время приседа выжимайте мяч вперед от груди. Верните мяч в исходное положение при подъеме в начальную стойку.</p> <p>5. Выпады можно выполнять на месте или осуществлять «шагающие выпады» в движении. При выполнении упражнения задняя нога опускается на колено.</p> <p>6. При выполнении броска задействовать мышцы пресса. <i>Варианты:</i> Вы можете выполнять это упражнение, бросая мяч одной рукой. Поймав мяч по-</p>

	<p>7)Отжимание с рукой на мяче</p>  <p>8)«Перепасовка»</p>  <p>3.Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, «челнок», по диагонали, с ускорением, по заданию.</p>	<p>15 по 3</p> <p>30</p> <p>2 серии</p>	<p>сле отскока, смените руку.</p> <p>7. Для хорошо подготовленных занимающихся-перекатывать мяч между руками во время движения вверх.</p> <p>8. Если упражнение выполняется без партнёра, выполняйте это упражнение, бросая мяч в стену, ловя отскок и вновь повторяя движение.</p> <p>Во второй серии беговые упражнения выполнять с баскетбольным мячом. Во время выполнения упражнения по заданию использовать звуковой сигнал.</p>
<p>Основная часть 56</p>	<p>1. Обучение постановки заслонов</p> <p>2. Внутренней заслон</p> <p>3. Боковой заслон</p> <p>4.Наведение на заслон</p> <p>5.Наведение на заслон с ведением мяча.</p> <p>6. Стретчинг.</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>6</p>	<p>1.Вокруг трехсекундной зоны расставлены полукругом стойки. Игрок выбегая из трехсекундной зоны, движется к первой стойке. Ставит заслон, выполняет поворот кругом и делает рывок к щиту.</p> <p>2.Игрок выбегает из-за неподвижно стоящего партнера получает мяч и используя заслон, выполняет бросок.</p> <p>3. Нападающей освобождается от защитника при помощи бокового заслона, выходит на свободное место получает передачу и выполняет бросок , после каждого взаимодействия игроки меняются ролями.</p> <p>4. Нападающий используя ложные движения наводит своего опекуна на неподвижно стоящего в определенной позиции партнера, проходя в плотную к своему игроку открываясь для получения мяча после, чего выполняет проход или дистанционный бросок.</p> <p>5. Тоже самое только игрок использует ведение.</p> <p>6. Использовать упражнения из комплекса «Стретчинг» Приложение № 1</p>
<p>Заключительная часть 3</p>	<p>1. Общее построение.</p> <p>2. Подведение итогов.</p> <p>3. Домашнее задание.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин.</p> <p>Анализ основных ошибок.</p>

Конспект № 9-10
по баскетболу второго года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

1. Обучение взаимодействию трех игроков.
2. Совершенствование технике выполнения заслонов.
3. Развитие быстроты.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготовительная часть 20	1. Ходьба, бег. 2. ОРУ в парах: 1. И.п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь. Первый партнер выполняет наклон вперед, руки на поясе; второй кладет руки на плечи первого. 2. И.п. – сидя ноги врозь, вплотную спиной друг к другу, руки в стороны. Кисти соединены. 3. Первый партнер лежит на спине, руки вдоль туловища. Второй, стоя на колене со стороны головы первого лицом к нему, придерживает плечи первого. 4. Сидя лицом друг к другу, принять положение седа углом, упершись ступнями друг в друга. 5. Так же сидя лицом друг к другу, опереться сзади руками о пол. Ступни первого партнера находятся между ног второго. 6. Первый партнер лежит на животе, второй находится в стойке на коленях, прижимая ноги партнера к полу. 7. То же, но первый сгибает две ноги одновременно. 8. Сидя на полу и упираясь стопами в стопы партнера, а	5 15 20 раз по 16 раз по 16 раз 20 раз по 16 раз по 16 раз 1-2 мин	Бег средней интенсивности. Выполнив упражнение поменяться местами. 1. Первый партнер выполняет разгибание туловища, а второй оказывает сопротивление. 2. Первый партнер выполняет поворот туловища налево (направо), а второй оказывает сопротивление. 3. Первый старается поднять туловище, а второй оказывает сопротивление. 4. Попеременно сгибать и разгибать ноги, оказывая сопротивление. 5. Первый разводит ноги партнера в стороны, второй оказывает сопротивление первому. То же, поменявшись положением. 6, 7. Первый сгибает одну ногу (ноги) в коленном суставе, второй оказывает сопротивление. То же, поменявшись положением. 8. При выполнении упражнения мышцы живота напряжены, спина прямая. Упраж-

	руками – в пол (за спиной), каждый старается сдвинуть соперника с места. 9. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне груди, и начинают одновременно приседать, выпрямляя руки и отклоняя туловище назад.	20 раз	нение выполняется по сигналу преподавателя. 9. Упражнение тем труднее выполнить, чем ближе друг к другу стоят партнеры.
Основная часть 63	Взаимодействию трех игроков. 1. «Треугольник». 2. «Тройка». 3. «Малая восьмерка». 4. «Скрестный выход». 5. Учебная игра.	12 13 13 15 10	1. Игроки располагаются за трех очковой образуя треугольник. Выполняют быстрые передачи с возвращением мяча в вершину треугольника. После каждой выполненной передачи игрок стремится за счет финтов освободиться от защитника и получить мяч на свободном месте для выполнения броска. 2. Нападающий выполняет передачу в одну сторону, а сам бежит в другую для постановки заслона, партнер используя заслон выходит на свободное место, получает передачу и выполняет бросок. 3. Игрок с мячом выполняет дриблинг в сторону партнера, который одновременно двигается навстречу и передает мяч из рук в руки. Варианты: а) после выполнения передачи занять место партнера на фланге. б) провалится к кольцу в) проход к кольцу в момент пересечения. 4. Игрок выполняет передачу центровому, с последующим выходом в его направлении и пересечением перед ним.
Заключительная часть 4	1. Общее построение. 2. Подведение итогов. 3. Домашнее задание.	1 1 2	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин. Анализ основных ошибок.

Конспект № 11-12
по баскетболу второго года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

1. Обучение быстрому прорыву.
2. Совершенствование в технике овладения мячом после ближнего, среднего отскока.
3. Совершенствование в технике передачи мяча.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготовительная часть 20	<p>1. Ходьба. Бег.</p> <p>2. Стретчинг:</p> <p>1. И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Положите правую руку на левое ухо, и наклоните голову вправо.</p> <p>2. И.п.: ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах на уровне груди. Медленно отвести локти назад.</p> <p>3. И.п.: ноги на ширине плеч, наклонить корпус под прямым углом, положить прямые руки на опору. Опустить верхнюю часть тела вниз, прогибаясь в плечевом суставе до наступления желаемого растягивания.</p> <p>4. И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука согнута в локтевом суставе назад, ладонь касается правой лопатки. Правой рукой обхватить локоть левой руки и потянуть его вправо.</p> <p>5. И.п.: стоя, боком к стене, на расстоянии вытянутой руки, ладонь упирается о стенку всей поверхностью. Медленно разверните корпус в сторону от стены до появления растянутости мышц.</p> <p>6. И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Медленно отведите прямые руки назад до появления растянутости мышц.</p> <p>7. И.п.: ноги на ширине плеч. Левую руку, согнутую в локтевом суставе, поднять на высоту шеи. Кистью</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>2-3 подхода</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Средней интенсивности.</p> <p>Удерживайте положение 10-20 с, затем выполните наклон влево.</p> <p>Удерживайте исходное положение в растянутом положении 15-20 с. При выполнении упражнения втягивайте мышцы живота во внутрь- вверх</p> <p>Удерживайте положение 10-20 с. Не сгибайте руки в локтевых суставах.</p> <p>Удерживайте растянутое положение 10-20 с. Затем поменяйте положение рук. При выполнении упражнения не наклоняйте голову вперед. Контролируйте осанку.</p> <p>Удерживайте положение 10-20 с. Затем выполните упражнение в другую сторону.</p> <p>Удерживайте положение 10-20 сек. Ладони развёрнуты вверх.</p> <p>Удерживайте исходное положение 10-20 с. Затем поменяйте положение рук.</p>

	<p>правой руки надавить на локоть в сторону-назад.</p> <p>8. И.п.: ноги на ширине плеч, кисти рук сцеплены за спиной. Выполнить глубокий наклон вперед с выпрямленными ногами и руками.</p> <p>9. И.п.: ноги на ширине плеч. Медленно наклонить туловище вперед, руки свободно свесить или коснуться ладонями пола.</p> <p>10. И.п.: стоя у опоры. Согнуть правую ногу в коленном суставе назад. Правой рукой захватить ногу, прижать к ягодице и удерживать до появления растянутости мышц.</p> <p>3. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, «челнок», по диагонали, с ускорением, по заданию.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2 серии</p>	<p>Дыхание спокойное. Удерживать положение 20-30 с</p> <p>Дыхание спокойное. Удерживать достигнутое положение 20-30 с.</p> <p>Не прогибать спину в поясничном отделе. Контролировать, чтобы бедра были на одной линии. Затем, выполнить упражнение с другой ноги.</p> <p>Во второй серии беговые упражнения выполнять с баскетбольным мячом. Во время выполнения упражнения по заданию использовать звуковой сигнал.</p>
Основная часть 63	<p>Быстрый прорыв Атакующие нападают:</p> <p>1. С численным преимуществом 3 х 2.</p> <p>2. При взятии отскока на своем щите.</p> <p>3. При пробивании соперником штрафных бросков.</p> <p>4. При перехвате мяча.</p> <p>5. После того как сопернику удастся забить мяч.</p> <p>6. Учебная игра.</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>13</p>	<p>В основе быстрого прорыва лежат своевременная и точная первая передача мяча и стремительный спурт игроков к щиту противника.</p> <p>1. Игра троих нападающих против двоих защитников, включающихся в оборону с середины поля. Нападающие начинают быстрое продвижение с лицевой линии, передавая друг другу мяч. В заключительный момент нападения атакующие, в случае необходимости, могут использовать и ведение мяча, устремляясь с дриблингом прямо на кольцо.</p> <p>2-4. Игроки делятся на тройки и располагаются для борьбы за отскочивший мяч после штрафного броска. Игроки овладевшие мячом проводят быстрый отрыв, защитники стараются перехватить мяч и организовать стремительное нападение.</p> <p>5. Игрок вводит мяч из-за лицевой, длинной первой передачей на ход убегающему партнеру, в случае перехвата защитники должны организовать быстрый прорыв.</p>
Заключительные	<p>1. Общее построение.</p> <p>2. Подведение итогов.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин.</p>

читель- тель- ная часть 4	3. Домашнее задание.	2	Анализ основных ошибок.
---------------------------------------	----------------------	---	-------------------------

Конспект № 13 по баскетболу второго года обучения весеннего семестра

Методические занятия:

1. «Современные оздоровительные методики».

Основные виды двигательных оздоровительных систем. Нетрадиционные и вспомогательные средства и методы физического воспитания. Основные положения систем Амосова и Микулина. Оздоровительная аэробика К. Купера. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Методика дыхания по Стрельниковой. Показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастики. Релаксационная лечебно-профилактическая гимнастика (РЛПГ). Принципы РЛПГ. Хатха-йога. Основные асаны при дыхательных упражнениях. Функциональная музыка, её классификация.

Контрольные вопросы:

1. Основные положения оздоровительной системы по Амосову?
2. Кто автор и в чем заключается вибрационная гимнастика?
3. Перечислите три основных потребности человека по Куперу?
4. Техника глубокого диафрагмального дыхания «Боди-флекс»?
5. Парадоксальность дыхательной гимнастики по Стрельниковой?
6. Два элемента дыхания по системе «Хатха-йога»?
7. Механизмы воздействия РЛПГ на организм человека?
8. Виды предстартовой функциональной музыки?
9. Дайте определение аэрозольтерапии и фитотерапии?

Литература:

1. Амосов Н. М. Раздумье о здоровье. – М.: ФиС, 2007. – 64 с.
2. Живая йога /Шейп-упражнения (спец. выпуск). - 2003. - №3. – С. 112.
3. Кучкин С.Н. Дыхательные упражнения для профилактики и при патологии: Методическое пособие /С.Н. Кучкин, Л.В. Салазникова. - Волгоград, 2000. – 55 с.
4. Сафонов В.А. Дыхание /В.А Сафонов, В.И. Миняев – М.: Знание, 2000.
5. Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день /Пер. с англ. Е.А. Мартинкевич. – Мн.: Попурри, 2002. - 208 с.

2. «Техническая подготовка баскетболиста».

В основе игры в баскетбол, как и любой другой спортивной игре, лежит техника. Чем совершеннее техника игроков, тем выше уровень их игры.

Баскетбол располагает разнообразными техническими приёмами. Чем выше класс игры баскетболиста, тем большим количеством технических приёмов он владеет и тем свободнее использует их в матче. Причём применяет он эти приёмы не по отдельности, а в различных сочетаниях, в зависимости от игровой обстановки. Кроме того, технические приёмы игроку чаще всего приходится выполнять на большой скорости, молниеносно.

Овладевать техническими приёмами нужно с самого раннего возраста и в сочетании с элементами тактики. Определение понятий «техника защиты» и «техника нападения».

Контрольные вопросы:

1. Понятие «техническая подготовка» спортсмена.
2. Общая и специальная техническая подготовка спортсмена.
3. Средства и методы технической подготовки баскетболиста.

Литература:

1. Хол Виссел. Баскетбол. Шаги к успеху. /В. Хол// Учебное пособие. Изд.: АСТ, 2009.- 240 с.
2. Гомельский В. Папа. Великий тренер/В. Гомльский// Изд.: Городец, 2008.-496 с.
3. Гомельский В. НВА /В. Гомльский// Изд.: Городец, 2007.-224 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/Д.И. Нестеровский// Учебник. 4-е изд. Изд.: Академия, 2008. -336 с.

**Конспект № 14-15
по баскетболу второго года обучения весеннего семестра**

Задачи занятия:

- 1.Совершенствование технике выполнения финтов.
- 2.Совершенствование быстрого прорыва.
- 3.Развитие скоростных качеств.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих.
Подготовительная часть 22	1.Ходьба. 2. Бег: -обычный -с высоким подниманием бедра; -с захлестом голени 3. Упражнения в парах: 1. Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 1 м. Ударами ладоней в ладони партнера нужно заставить его сойти со своего места. 2. То же самое, стоя на одной ноге. 3. Стоя лицом к другу на лицевой линии, начать передвижение к центру площадки. Сделать два шага, ударить в ладоши партнера, затем повернуться спиной друг к другу, сделать два шага, опять повернуться	2 5 15	При выполнении упражнения следить за осанкой. Пары нужно подбирать таким образом, чтобы рост, вес и уровень физической подготовленности занимающихся были примерно одинаковыми. При выполнении 1и 2 упражнений можно использовать обманные движения. При выполнении 3 и 4 упражнений стараться сохранять прямую линию передвижения.

	<p>лицом друг к другу. Так повторять по всей длине площадки.</p> <p>4. Стоя лицом друг к другу, сделать два прыжка в сторону центра и в воздухе ударить в ладоши друг друга.</p> <p>5. Партнеры, взявшись за руки, по сигналу тренера в течение 15 сек. стараются «запятнать» ногами друг друга («пятнашки ногами»).</p>		<p>Прыжки в сторону центра выполнять максимально вверх.</p>
<p>Основная часть 60</p>	<p>1. Игра 1x1 с одним пасующим.</p> <p>2. Игра 1x1 после передачи.</p> <p>3. Быстрый прорыв с ведением.</p> <p>4. Быстрый прорыв из круга</p>	<p>12</p> <p>12</p> <p>12</p> <p>12</p>	<p>1. Нападающий располагается в поле, лицом кольцу, на расстоянии 5-7 м. Защитник плотно его опекает. Задача нападающего - обыграть защитника финтами и открыться для получения мяча в трехсекундную зону, получить мяч и забить его из-под кольца. Смена мест в тройке - после каждого попадания.</p> <p>2. Защитник выполняет передачу из-за лицевой и двигается к нападающему. Нападающей в момент приближения защитника выполняет а) вышагивание-проход; б) скрестный шаг- проход; в) поворот- проход.</p> <p>3. Игроки выстраиваются в три колонны. Колонна нападающих занимает место в углу площадки. На другом конце площадки, в углу, колонна защитников. Центровые располагаются под корзиной на стороне нападающих; первый защитник ведет мяч до середины площадки и выполняет передачу первому нападающему, который выходит навстречу мячу. Нападающий выполняет поворот и передает мяч первому центрному, который выходит к линии штрафного броска. Защитник проходит вокруг нападающего к корзине, получает от центрного мяч и выполняет бросок в движении; игроки возвращаются в свои колонны, и очередная тройка выполняет упражнение. Упражнение выполняется на обеих сторонах площадки.</p> <p>4. Игроки делятся на группы по пять человек. Группа занимает место в кругу области штрафного броска на одном конце площадки, Мяч лежит в центре круга; по сигналу тренера все пять игроков пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удастся, стано-</p>

	5. Игра «пять на пять»	12	<p>вится средним игроком в быстром прорыве. Остальные игроки становятся прорывающимися, сопровождающими или подстраховывающими, Как только одна группа закончит упражнение, вторая занимает ее место в круге.</p> <p>5. Идет игра «пять на пять» у одной корзины. Нападающая команда оттачивает комбинационный розыгрыш мяча с атаками из-под кольца или со средней дистанции. В случае перехвата или подбора мяча под щитом обороняющиеся проводят стремительную контратаку на другой щит, в противоположной стороне площадки. Соперники противодействуют быстрому прорыву без скидок на тренировочную игру. В этом упражнении желательно вести подсчет результативности быстрого прорыва каждой пятерки баскетболистов.</p>
Заклю- читель- ная часть 5	1. Общее построение.	1	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин.
	2. Подведение итогов.	1	Анализ основных ошибок.
	3. Домашнее задание.	3	Самостоятельное изучение нетрадиционных средств и методов восстановления после физических нагрузок.

Конспект № 16
по баскетболу второго года обучения весеннего семестра

Задачи занятия:

1. Развитие силовой выносливости в круговой тренировке.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, штанга, блины 10 -30 кг.

Часть занятия	Содержание	Дозировка	О.М.У.
Вводная часть 3	1. Построение, сообщение задач. 2. Измерение ЧСС.	3	Проверить спортивную форму, отметить присутствующих. ЧСС не больше 80 ударов в минуту.
Подготовительная часть 6	1. Ходьба с ведением мяча: по прямой, по диагонали, противоходом, с изменением направления и т.д	3	При ведении мяча смотреть вперед, рука «проводит» мяч до полного разгибания в локтевом суставе
	2. Бег с ведением мяча: по прямой, по диагонали, противоходом, с изменением	3	Бег низкой интенсивности. ЧСС не более 150 уд/мин

	направления и т.д		
Основная часть 78	За занятие занимающийся должен пройти все станции по 2 раза. Время на каждую станцию 3-4 мин. Переход на станцию-1мин. На станции работают по 2-3 человека. Станции №8, 9 –являются заключительными. В начале занятия студенты расставляются с 1 по 7 станции и работают по кругу.		
	<p>Станция 1. Жим лежа на спине с максимальным весом.</p> <p>Станция 2. Шаги в баскетбольной стойке с грифом, «блином» или гирей в руках вперед-назад, влево-вправо. Руки, согнутые в локтевых суставах, имитируют передачу мяча вверх и в стороны.</p> <p>Станция 3. Медленное приседание со штангой на плечах и быстрое вставание или выпрыгивание. Вариант этого упражнения - подъем на носки из полуприседа.</p> <p>Станция 4. Прыжки на прямых ногах с отягощением 25-30 кг над головой.</p> <p>Станция 5. Подтягивание на турнике с увеличением количества в каждом подходе на 1 раз.</p> <p>Станция 6. Отжимание от пола на пальцах.</p> <p>Станция 7. Рывок штанги на вытянутые руки из положения полуприседа.</p> <p>Станция 8. Ускорение через площадку с ведением мяча.</p> <p>Станция 9. Стретчинг.</p>	<p>3-4 подхода</p> <p>30-60 сек</p> <p>6-8 раз</p> <p>1 мин</p> <p>до утомления</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 мин</p> <p>10</p>	<p>При выполнении упражнения страхующие находятся по бокам от штанги. Выполнять до полного утомления.</p> <p>Вес гири или «блина» для центровых - от 20 до 30 кг. Выполнять 3-4 подхода.</p> <p>Штанга - 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления. Выполнять 3-4 подхода.</p> <p>Выполнять 3-4 подхода.</p> <p>Выполнять 3-4 подхода. Начинать с 10 раз.</p> <p>Выполнять 3-4 подхода.</p> <p>Вес штанги - 70-80% от собственного веса, до ощущения утомления. Выполнять 3-4 подхода.</p> <p>Использовать упражнения изометрического режима (см. приложение 1)</p>
Заключительная часть 3	<p>1. Общее построение.</p> <p>2. Подведение итогов.</p> <p>3. Домашнее задание.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 108 уд/мин.</p> <p>Анализ основных ошибок.</p>

Конспект № 17
по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

Задачи:

1. Зачётное занятие: оценка физической подготовленности.

Место проведения: спортивный зал (парковая зона).

Инвентарь: секундомер, бланки протоколов, индивидуальные карточки.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Вводная часть 2	Построение. Сообщение задач занятия. <i>Измерение ЧСС.</i>	2	Обратить внимание на спортивную форму, посещаемость.
Подготовительная часть 5	1. Ходьба, её разновидности. 2. Общие развивающие упражнения.	2 3	Использовать подводящие упражнения для сдачи контрольных нормативов.
Основная часть 80	1. Тестирование физической подготовленности: - челночный бег 5 по 20 - наклон туловища из положения лёжа; - «10 хлопков» над головой; - силовой норматив (подъём туловища из положения лёжа (дев.) подтягивание на перекладине (юн.); - прыжок в длину с места. - бег 2 км (дев), 3 км (юн).	70	Объяснить зачётные требования. Указать на распространённые ошибки при выполнении тестов.
Заключительная часть 3	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание	3	Восстановление дыхания. Измерить ЧСС, не больше 100-110 уд/мин.

Конспект № 18
по баскетболу первого года обучения весеннего семестра

Задачи:

1. Зачётное занятие: оценка технико-тактической подготовленности.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: секундомер, бланки протоколов, индивидуальные карточки, баскетбольные и набивные мячи.

Части занятия (мин)	Содержание	Дозировка (мин)	Организационно-методические указания
Вводная	Построение.	2	Обратить внимание на спортивную

часть 2	Сообщение задач занятия.		форму, посещаемость.
Подготовительная часть 15	10. Ходьба, её разновидности. 11. Бег. 12. Общие развивающие упражнения.	2 3 10	Темп средний Использовать подводящие упражнения для сдачи контрольных нормативов.
Основная часть 70	1. Тестирование технико-тактической подготовленности: - броски с точек (дистанционные - 40 бросков). - штрафные броски (30 бросков). - комбинированный тест (скоростное ведение.) - перемещение 6x5.	70	Объяснить зачётные требования. Оценивается процент попадания. Оценивается процент попадания. Оценивается время выполнения и количество попаданий. Оценивается время.
Заключительная часть 3	Построение. Подведение итогов занятия.	3	Указать на отстающие стороны в технико-тактической подготовке.

РАЗДЕЛ XII

ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Для баскетболистов наиболее характерны следующие травмы: травмы голеностопного сустава, в частности подвывихи или полные вывихи, при которых страдает связочный аппарат сустава; травмы пальцев кисти, стопы, ушибы, ссадины, потертости; травмы коленного сустава (растяжения и разрывы связок и повреждения менисков).

Основные причины травматизма

1. Причины методического характера:

- ✓ Несоблюдение принципов спортивной тренировки: непрерывности, цикличности, постепенности повышения нагрузок.
- ✓ Тренировка на фоне недовосстановления.
- ✓ Выполнение непосильных, незнакомых, сложных упражнений.
- ✓ Тренировка без разминки или недостаточной разминки.
- ✓ Отсутствие сосредоточенности спортсмена, недостаточной внимательности.
- ✓ Нечеткое выполнения указаний тренера, поспешности в выполнении приема.

2. Причины организационного характера:

- ✓ Квалификация тренера.
- ✓ Комплектование групп без учета пола, возраста, физической подготовленности.
- ✓ Выполнение упражнений «сильные на слабых».
- ✓ Большое количество занимающихся в группе.
- ✓ Проведение тренировочных занятий без тренера, при низкой температуре воздуха.
- ✓ Допуск спортсменов к тренировкам без предварительного врачебного контроля; преждевременное начало тренировок после болезни, травмы; несоблюдение гигиены тела, ног.
- ✓ Нарушение правил содержания мест занятий (плохое освещение, недостаточная вентиляция, некачественная поверхность площадки, нерациональное расположение инвентаря и оборудования и др.).
- ✓ Нарушение спортивной дисциплины и режима.

Внутренние факторы, вызывающие спортивные травмы:

1. Состояния утомления, переутомления и перетренированности, а также продромальные состояния. Они вызывают расстройство координации, снижение внимания защитных реакций организма. В мышцах происходит накопление продуктов распада, что отрицательно отражается на силе их сокращения, растяжимости, расслаблении.

2. Наличие в организме спортсмена хронических очагов инфекции.

3. Индивидуальные особенности организма спортсмена (например, неблагоприятные реакции организма на физические нагрузки, нейроэндокринные реакции, неспособность к сложно координированным упражнениям, склонность к спазмам сосудов и мышц, излишняя предстартовая лихорадка).

4. Перерывы в занятиях спортом (командировка, болезнь и др.), что ведет к снижению функциональных возможностей организма и его физических качеств.

5. Нарушение режима спортсменами (прием пищи непосредственно перед соревнованиями, приход на тренировку в утомленном состоянии и пр.

12.1. Характерные травмы на занятиях по баскетболу

УШИБ – повреждение мягких тканей с разрывом кровеносных сосудов при сохранении кожного покрова (при неудачных падениях, столкновениях).

Признаки – синяк (пропитывание ткани кровью), гематома (кровавая опухоль), боль, ограничение движений в области повреждения. При ушибе необходимо определить, нет ли перелома (прием легкого удара).

Первая помощь: холод, покой, давящая повязка, возвышающее положение конечностей.

Холод уменьшает отек мягких тканей, воспалительный процесс в месте повреждения и боль. В качестве охлаждающего агента можно использовать лед, снег, а при их отсутствии обычную холодную воду из-под крана. Лед или снег можно приложить сразу же после травмы и держать 10-15 минут. Наложившая повязка периодически смачиваемая (практически непрерывно) холодной водой из-под крана менее эффективна, чем лед или снег. Через 40-60 минут процедуру можно повторить и делать так каждый час, особенно в течение первых суток с момента травмы. С 3-4-го дня в комплекс мероприятий включить ежедневно применяемые спиртовой компресс, массаж, солнечные ванны.

РАСТЯЖЕНИЕ СВЯЗОК лодыжки наиболее часто встречающаяся и одна из самых болезненных травм, от которой страдают волейболисты.

Признаки – боль, кровоизлияние разной степени выраженности, затруднение движения в суставах из-за боли в мышцах, повышенная плотность тканей.

Первая помощь: холод, фиксирующая повязка, покой.

Если сильно болит и нарастает отёк травмированной области, утрачена подвижность в месте повреждения, имеется деформация, боль не прекращается через 48 часов после травмы, то следует обратиться к врачу.

ВЫВИХ СУСТАВОВ – наблюдается ненормальное положение суставных поверхностей относительно друг друга, вызванное чаще всего вынужденным чрезмерным по размаху движением в суставе.

Признаки – резкая боль и отсутствие активных движений в суставе, нет естественного положения конечностей, опухоль.

Первая помощь: покой, холод, фиксирующая повязка, возвышающее положение конечности. Создать полную неподвижность, госпитализировать пострадавшего.

ПОТЕРТОСТИ – возникают из-за несоблюдения гигиены ног, тела, из-за некачественной обуви.

Первая помощь: прекратить движение, антисептика, наложить пластырь, сменить обувь.

СУДОРОГИ МЫШЦ – избыток молочной кислоты, разрыв мышечных волокон, недостаток минеральных солей вследствие большой потери влаги, усталость мышц, плохая физическая подготовленность.

Первая помощь: прекратить выполнение упражнения, активизировать «противоположные» мышцы, делать легкие надавливания на мышцу.

Профилактика: качественная разминка перед основной нагрузкой, поддерживать необходимый водный и солевой баланс.

РАЗРЫВЫ МЫШЦ, СВЯЗОК И СУХОЖИЛИЙ

Признаки – острая боль, на месте разрыва (надрыва) мышцы (сухожилия) отмечается западание (ямка), возможна гематома.

Первая помощь: покой, холод, фиксирующая повязка выше места повреждения, высокое положение травмированного органа, направление в травмпункт.

При повреждении связок *I степени* сустав сохраняет стабильность, хотя имеется болезненность, отечность и некоторое ограничение подвижности в суставе. При повреждении связок *II степени* в связи с частичным их разрывом сустав гораздо менее стабилен. Болевые ощущения и отек тканей резко ограничивают объем движений в суставе. При повреждении связок *III степени* в результате полного их разрыва сустав нестабилен. Резкая боль и большой отек делают невозможными движения в суставе даже в незначительном объеме.

Специалисты советуют придерживаться следующих правил при травмах связок стопы:

- 1) Последующие 24-48 часов очень осторожно приступать на поврежденную ногу.
- 2) Использовать лед в течение 48 часов после травмы, но не держать лед более чем 20 минут или не накладывать лед непосредственно на кожу.
- 3) Сделать тугую повязку, это поможет уменьшить опухоль.

4) Стараться держать ногу выше, чем ваше сердце насколько это возможно.

Кроме того, по согласованию со специалистом можно принимать обезболивающие препараты.

12.2. Профилактика травматизма

Для предупреждения травм большое значение имеет разминка перед тренировкой или соревнованием. Ее проводят при любых метеорологических условиях. Значение разминки не следует рассматривать упрощенно только как «разогревание мышц» (это является лишь одной стороной сложного процесса подготовки двигательного аппарата организма спортсмена к предстоящему физическому напряжению). Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующих деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газообмена, дыхания и кровообращения. Она создает как бы общий рабочий фон, на котором можно успешнее выполнять спортивные упражнения.

Наиболее эффективной для профилактики травм является предварительная растяжка.

Существует 2 типа растяжки: обычная (когда основная растяжка проходит после разогревочных пробежек) и «холодная», то есть когда основная растяжка проходит перед разогревом. Практически во всех профессиональных командах практикуется холодная растяжка.

Существует четыре метода растягивания:

СТАТИЧЕСКОЕ РАСТЯГИВАНИЕ

Выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах. Вы можете ощущать дискомфорт, но не в коем случае боль.

Правила статического растягивания:

1. Удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд.
2. Повторяйте каждое движение дважды

ДИНАМИЧЕСКОЕ РАСТЯГИВАНИЕ

Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняйте динамическое растягивание после статического. Это поможет лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Существует две формы динамического растягивания:

1. Выполнение упражнений в положении стоя на месте.
2. Выполнение специфических скоростных движений.

ПАССИВНОЕ РАСТЯГИВАНИЕ

Чрезвычайно эффективно для достижения максимальной амплитуды движения. Для выполнения пассивного растяжения необходима помощь партнера по команде или тренера по физической подготовке. Помощник, выполняя растягивание должен быть осторожен, чтобы не травмировать растягиваемую область.

Преимущество пассивного растягивания:

1. Позволяет добиться увеличения амплитуды движения за более короткое время, потому что помощь партнера помогает изолировать растягиваемую группу мышц и позволяет вам полностью расслабиться.
2. Позволяет спортсменам, помогая, друг другу, понять механизм растягивания и научиться, правильно определять диапазон амплитуды движения.

Правила выполнения:

Помощник, выполняющий растягивание, должен контролировать движение и выполнять его медленно.

- ✓ Пассивное растяжение не должно быть болезненным: максимально, что должен чувствовать спортсмен, это натяжение, в зоне растягивания.
- ✓ Продолжительность растягивания должен контролировать сам спортсмен, пока он или она не почувствует, что этого достаточно. Больше не всегда значит лучше.
- ✓ Помощник и игрок должны поддерживать постоянную устную связь, которая гарантирует, что растягивание безопасно и адекватно.

ПРОПРИОРЕЦЕПТИВНАЯ НЕЙРОМЫШЕЧНАЯ ПОМОЩЬ (ПНП)

ПНП является более сложной формой пассивного растягивания и требует большой осторожности при выполнении.

Внимание! Обязательное условие, – помощник должен быть квалифицированным специалистом и иметь достаточные знания ПНП, для гарантированной безопасности спортсмена.

Существует две техники выполнения ПНП:

1. Спортсмен в статическом положении сокращает определенную группу мышц. Спортсмен удерживает изометрическое сокращение в течение 5-10 секунд, затем расслабляет мышцы на 10 секунд, распрямляя растягиваемую часть тела. Выполняется три раза.

2. В тоже время помощник создает сопротивление в противоположную сторону. Эта техника выполнения схожа с предыдущей, но здесь спортсмен, сокращая мышцы в сторону сопротивления, пытается согнуть или разогнуть растягиваемую часть тела. Партнер должен позволять движение в определенной амплитуде. Затем следует расслабление, в период которого партнер изменяет позицию (угол сгибания) и далее следует повторение. Выполняется три раза.

Внимание! Необходимым условием являются устные команды помощника о сокращении и расслаблении.

Важным аспектом растягивания является порядок выполнения упражнений. Сначала растягивают более крупные группы мышц: тазовой области, бедра, паха и голени (икроножные), затем переходят к более мелким: плечевой пояс, руки, кисти и шея.

Помните, растянув сначала более крупные мышечные группы, вам будет легче растянуть остальные.

12.3. Вспомогательные средства профилактики травматизма

Вспомогательными средствами профилактики травм являются:

- ✓ массаж и самомассаж;
- ✓ сауна;
- ✓ контрастный душ;
- ✓ регулярное закаливание организма спортсменов;
- ✓ аутогенная тренировка.
- ✓ биомеханическая стимуляция мышц перед тренировками уменьшает возможность травм, увеличивает силу мышц и подвижность в суставах. Дает чувство владения мышцами, увеличивает потребность организма в физических упражнениях, снимает физическую усталость.

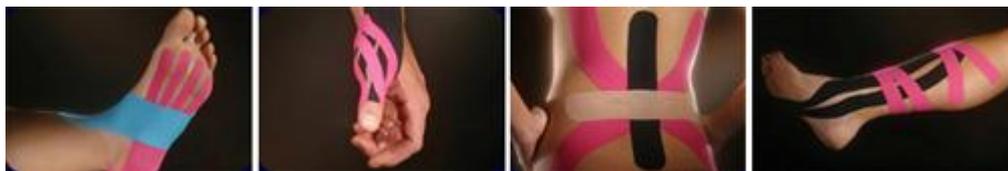
С целью профилактики спортивных травм используют специальные защитные средства:

- ✓ Специализированная обувь для баскетбола;
- ✓ Бинтование голеностопных суставов эластичными бинтами.
- ✓ Предохранение коленных и локтевых суставов наколенниками и налокотниками.
- ✓ Тейпирование является одним из методов функционального лечения и профилактики травм.



Назначение:

- снимает боль и



воспаления

- предохраняет от травм и ушибов
- нормализует мышечный тонус, эффективен при синдроме фасции:
- улучшается гибкость в суставах
- улучшает осанку и восстанавливает мышечный баланс
- поддерживает и растягивает мягкие ткани
- улучшает двигательные функции
- сокращает отеки
- ускоряет процесс оздоровления
- повышает выносливость во время физической нагрузки

РАЗДЕЛ XIII

ПРАВИЛА ПО БАСКЕТБОЛУ (СОКРАЩЁННЫЙ ВАРИАНТ)

✓ **Состав команды.** В баскетбол играют 2 команды, в каждой из которых по 5 игроков. Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют судьи, судьи-секретари и комиссар (если присутствует).

✓ **Каждая команда должна состоять из:** 12 членов команды, имеющих право играть. Игра не может начаться, если у одной из команд на игровой площадке нет 5 игроков, готовых играть.

✓ **Корзины: соперников/собственная.** Корзина, которую команда атакует, называется корзиной соперников, а корзина, которую команда защищает, называется собственной корзиной команды.

✓ **Победитель игры.** Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

✓ **Игровое время, ничейный счет и дополнительные периоды.** Игра состоит из четырех периодов по 10 минут. Продолжительность перерывов в игре между первым и вторым периодами (первая половина), третьим и четвертым периодами (вторая половина) и перед каждым дополнительным периодом составляет 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры составляет 15 минут. Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на такое количество дополнительных периодов продолжительностью по 5 минут, которое необходимо для того, чтобы нарушить равновесие в счете.

✓ **Спорный бросок и поочередное владение.** *Спорный бросок* происходит, когда судья подбрасывает мяч в центральном круге между двумя любыми игроками соперничающих команд в начале первого периода. *Спорный мяч* происходит, когда один или более игроков каждой из соперничающих команд держат мяч одной или обеими руками так крепко, что ни один из игроков не может установить контроль над ним без чрезмерно грубых действий.

✓ **Поочередное владение.** Поочередное владение – это способ заставить мяч стать «живым» в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска. Во всех ситуациях спорного броска команды поочередно получают право на владение мячом для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где происходит ситуация спорного броска.

✓ **Игра с мячом.** В баскетболе мячом играют только руками, и его можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения ограничений. Игрок не должен бежать с мячом, **преднамеренно** бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или ударять по мячу кулаком. Однако **случайное** соприкосновение или касание мяча любой частью ноги не является нарушением.

✓ **Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.** Заброшенный мяч засчитывается команде, атакующей корзину соперников, в которую он заброшен, следующим образом:

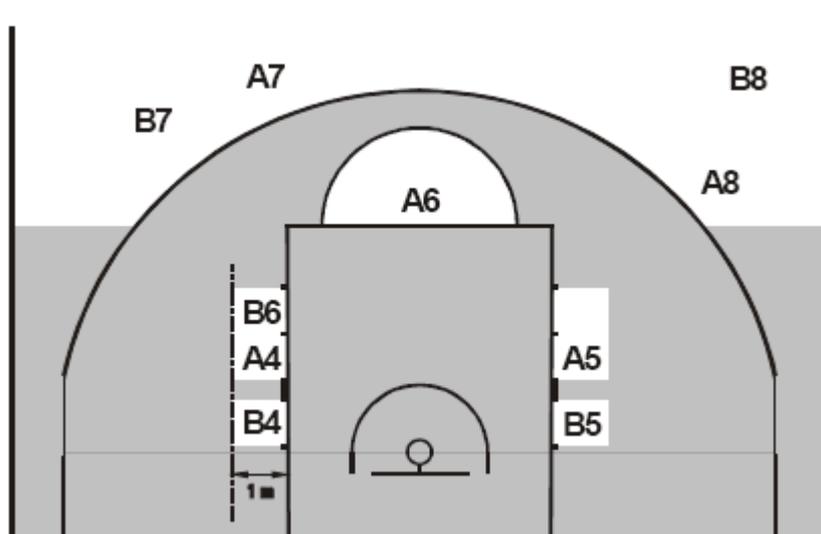
- за мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается 1 очко;
- за мяч, заброшенный из зоны двух очковых бросков с игры, засчитываются 2 очка;
- за мяч, заброшенный из зоны трех очковых бросков с игры, засчитываются 3 очка;
- если после того, как мяч коснулся кольца при последнем или единственном штрафном броске, мяча правильно касается нападающий или защитник перед тем, как тот попадает в корзину, засчитываются 2 очка.

Игрок, выполняющий штрафной бросок, должен:

- Занять положение за линией штрафного броска и внутри полукруга.
- Выпустить мяч из рук в течение пяти (5) секунд с того момента, когда он передан судьей в его распоряжение.
- Не касаться линии штрафного броска и не входить в ограниченную зону до тех пор, пока мяч не попадет в корзину или не коснется кольца.

Рисунок 1.

Расположение игроков во время выполнения штрафных бросков



А- игроки нападения

В- игроки защиты

Игроки, находящиеся на местах для борьбы за подбор при штрафном броске, не должны:

- Входить в ограниченную зону, нейтральную зону или оставлять место для борьбы за подбор при штрафном броске до тех пор, пока мяч не покинет рук(-и) игрока, выполняющего штрафной бросок.

- Своими действиями мешать игроку, выполняющему штрафной бросок.

✓ **Вбрасывание.** Вбрасывание происходит, когда игрок, находящийся за пределами игровой площадки и выполняющий вбрасывание, передает мяч на игровую площадку. Игрок должен выполнять вбрасывание с места **за пределами игровой площадки**, ближайшего к тому, где произошло несоблюдение *Правил* или где игра была остановлена судьей, за исключением места непосредственно за щитом. В следующих ситуациях последующее вбрасывание должно выполняться из-за пределов игровой площадки **на продолжении центральной линии напротив секретарского столика:**

- в начале всех периодов, кроме первого;
- после выполнения штрафного(-ых) броска(-ов) в результате технического, неспортивного или дисквалифицирующего фола;
- во время последних 2 минут четвертого периода и во время последних 2 минут каждого дополнительного периода после тайм-аута, предоставленного команде, которая имела право на владение мячом в своей тыловой зоне.

После заброшенного мяча с игры или удачного последнего или единственного штрафного броска любой игрок команды, в корзину которой заброшен мяч, должен выполнить вбрасывание из-за пределов игровой площадки **с любого места за лицевой линией**, где был заброшен мяч.

✓ **Нарушение.** Игрок, выполняющий вбрасывание, **не должен:**

- затрачивать более 5 секунд до момента выпуска мяча из рук;
- наступать на игровую площадку в тот момент, когда мяч находится в его руке (-ах).

✓ **Тайм-аут .** Тайм-аут – это остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера. Каждый тайм-аут должен длиться 1 минуту. Два тайм-аута могут быть предоставлены каждой команде в любое время в течение первой половины; три – в любое время в течение второй половины и один – в течение каждого дополнительного периода. Неиспользованные тайм-ауты не могут быть перенесены на следующую половину или дополнительный период.

✓ **Замена.** Замена – это остановка игры по просьбе запасного для того, чтобы стать игроком. Команда может заменить игрока(-ов), когда появляется возможность для замены. **Возможность для замены появляется:**

- Для обеих команд, когда мяч становится мертвым, игровые часы остановлены и судья завершил процедуру показа жестов секретарскому столу.

- Для обеих команд, когда мяч становится мертвым после последнего или единственного удачного штрафного броска.

- В корзину команды, попросившей замену, брошен мяч с игры в последние две (2) минуты четвертого периода или в последние две (2) минуты каждого дополнительного периода.

Замена не разрешается команде, забросившей мяч с игры в последние две (2) минуты четвертого периода или в последние две (2) минуты каждого дополнительного периода, когда игровые часы останавливаются, за исключением ситуации, когда судья останавливает игру.

✓ **Игра, проигранная «лишением права».** Команда проигрывает игру «лишением права», если через 15 минут после времени начала игры, указанного в расписании, команда отсутствует или не может выставить на игровую площадку 5 игроков, готовых к игре.

Наказание. Победа присуждается команде соперников со счетом 20:0. Кроме того, команда, проигравшая игру «лишением права», получает в классификации 0 очков.

✓ **Игра, проигранная «из-за нехватки игроков».** Команда проигрывает игру «из-за нехватки игроков», если во время игры количество игроков этой команды на игровой площадке, готовых играть, оказывается меньше двух.

✓ **Наказание.** Если команда, которой присуждается победа, ведет в счете, результат на момент остановки игры остается. Если команда, которой присуждается победа, не ведет в счете, записывается результат 2:0 в ее пользу. Команда, проигравшая игру «из-за нехватки игроков», получает в классификации 1 очко.

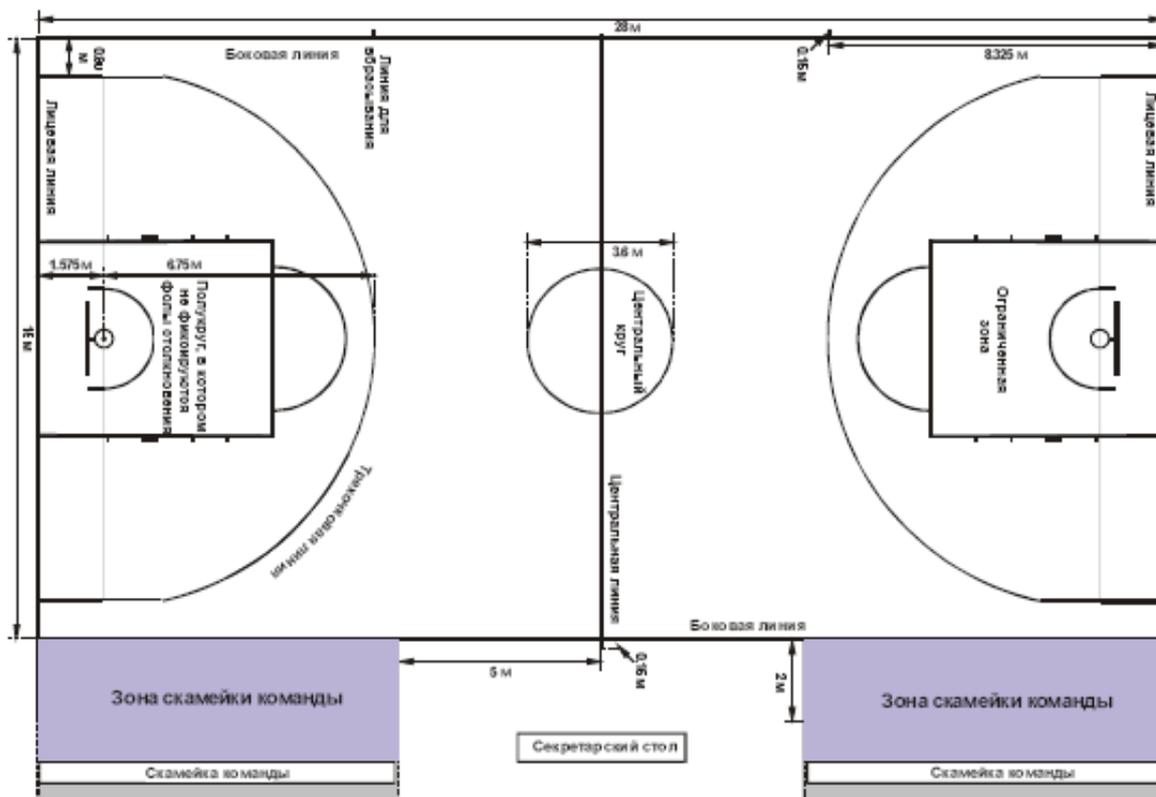
РАЗДЕЛ XIV СООРУЖЕНИЯ И ОБОРУДОВАНИЯ

ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА И ЛИНИИ

Игровая площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Рисунок 2.

Размеры игровой площадки



Размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров ширину.

Линии. Все линии должны быть нанесены краской одного цвета (желательного белого), иметь ширину 5 см и быть отчетливо видимыми.

Линия штрафного броска наносится параллельно каждой лицевой линии. Ее дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, длина ее должна быть 3,60 м. Ее середина должна находиться на воображаемой линии, соединяющей середины двух лицевых линий.

Ограниченными зонами являются выделенные на игровой площадке прямоугольные области, ограниченные лицевыми линиями, продолжениями линий штрафного броска и линиями, которые начинаются от лицевых линий. Их внешние края находятся на расстоянии 2,45 м от середин лицевых линий и заканчиваются на внешнем крае продолжений линий

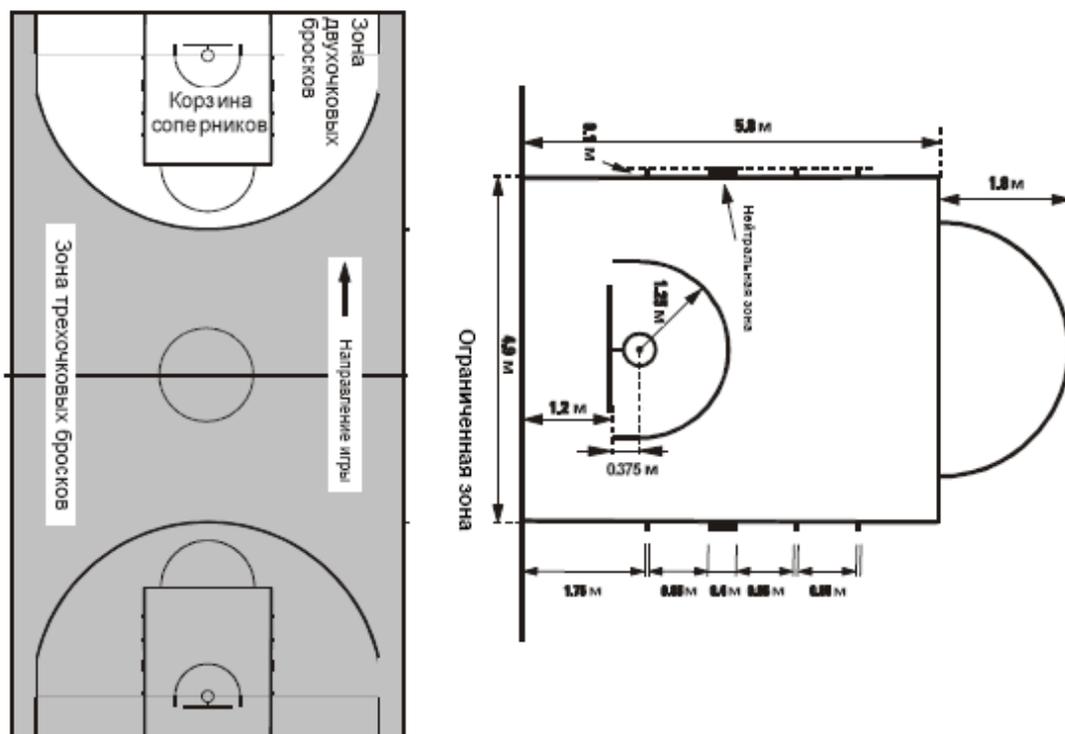
штрафного броска. Эти линии, за исключением лицевых линий, являются частями ограниченной зоны.

Ограниченные зоны должны быть окрашены.

Места для борьбы за подбор при штрафном броске вдоль ограниченных зон, предназначенные для игроков во время штрафных бросков, размечаются, как показано на рисунке 3.

Рисунок 3.

Разметка площадки



Линии для вбрасывания

Две линии длиной 0,15 м должны быть нанесены за пределами игровой площадки за боковой линией напротив секретарского столика, при этом внешние края этих линий должны находиться на расстоянии 8,325 м от внутренних краев ближайших лицевых линий.

Области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения

Линии полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения, должны быть нанесены на игровую площадку и ограничены полукругом радиусом 1,25 м, измеренным от точки на полу непосредственно под центром корзины до внутреннего края полукруга. Этот полукруг соединяется: двумя (2) параллельными линиями, перпендикулярными лицевой линии, длиной 0,375 м, внутренний край которых находится на расстоянии 1,25 м от точки на полу непосредственно под центром корзины, и заканчивающимися на расстоянии 1,20 м от

внутреннего края лицевой линии. В области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения, входят воображаемые линии, соединяющие края параллельных линий (длиной 0,375 м) непосредственно под лицевыми сторонами щитов. Линии полукругов не являются частями областей полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения.

ЩИТЫ И КОРЗИНЫ

Щиты должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно - закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок. Если они изготовлены из другого непрозрачного материала(-ов), они должны быть выкрашены в белый цвет. Каждый щит должен быть оснащен световыми устройствами.

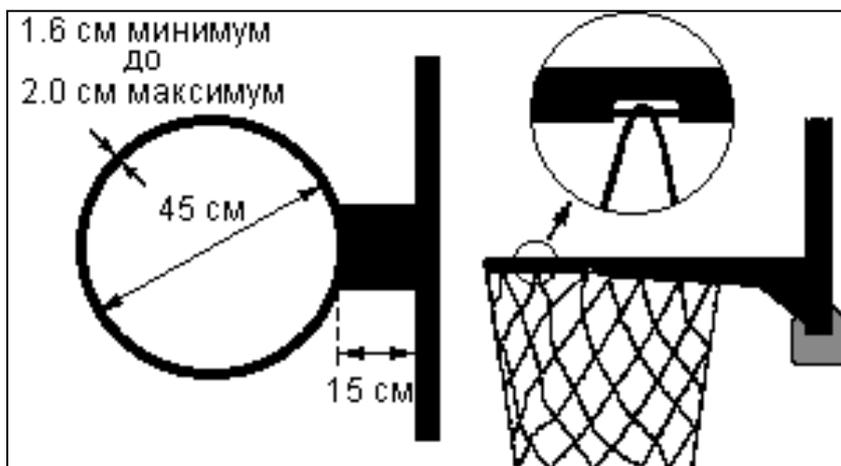
Размеры щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали, шириной 5 см. Все линии на щите должны быть нанесены: белым цветом, если щит прозрачный и черным цветом во всех других случаях (рис.4)

Рисунок 4.



Размеры корзины

Корзины состоят из колец и сеток. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал - прочная сталь, внутренний диаметр 45 см и окрашен в оранжевый цвет. Металлический пруток кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца



должны быть приспособления для крепления сеток, такие, чтобы предотвращать травмы пальцев. Сетка должна крепиться к кольцу в двенадцати равностоящих друг от друга точках по всему периметру кольца (рис.5). Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей, в которые могли бы попасть пальцы игрока.

Верхний край каждого кольца должен располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном удалении от вертикальных краёв щита.

Ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита.

БАСКЕТБОЛЬНЫЙ МЯЧ

Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов.



Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, синтетической кожи, резины или синтетического материала. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м. Ширина швов на мяче не должна превышать 0,635 см.

Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см, размер (7). Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Размер баскетбольного мяча	Длина окружности, мм	Вес, гр
Размер 7 (официальный размер)	750-780	567-650
Размер 6	720-740	500-540
Размер 5	690-710	470-500
Размер 3	560-580	300-330

ИГРОВЫЕ ЧАСЫ И СЕКУНДОМЕР

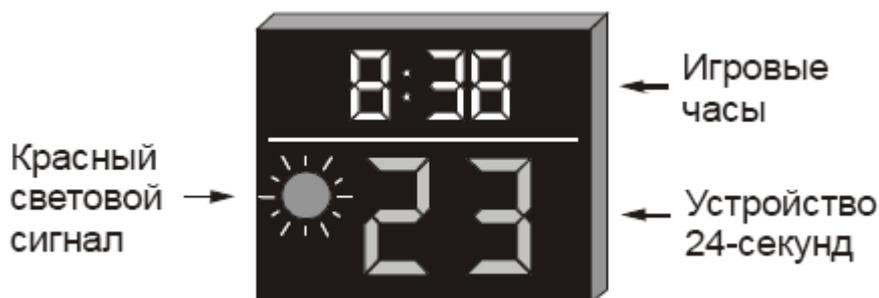
Игровые часы должны использоваться для отсчета времени периодов игры и перерывов между ними и должны быть расположены так, чтобы их могли отчетливо видеть все, кто связан с игрой, включая зрителей.

Секундомер должен использоваться для отсчета времени затребованных перерывов (тайм-аутов), но не для времени игры.

Устройство отсчета 24 секунд. Когда одна из команд контролирует мяч, на счетчике должны быть показания цифрового отсчета по убыванию показывающее время в секундах (рис.6).

Рисунок 6.

Игровые часы



СИГНАЛЫ И ТАБЛО СЧЁТА

Необходимо иметь оборудование, по крайней мере, для двух различных звуковых сигналов с отчетливым и очень громким звучанием. Один звуковой сигнал - для секундометра и секретаря. Сигнал должен звучать автоматически, указывать на окончание игрового времени периода или дополнительного периода и работать в ручном режиме, когда необходимо привлечь внимание судей при затребованных перерывах, заменах и др. случаях, в т.ч. когда прошло 50 секунд с момента предоставления затребованного перерыва или в случае ситуации "исправляемой ошибки".

Второй звуковой сигнал - для оператора 24 секунд, который должен звучать автоматически, указывая на окончание 24 секунд. Оба сигнала должны быть достаточно мощными, чтобы их было отчетливо слышно, несмотря на шум.

Табло счета

Должно иметься табло счета, отчетливо видимое каждому, кто связан с игрой, включая зрителей. Табло должно показывать: игровое время, счет игры, номер текущего периода, число затребованных перерывов (рис.7)

Рисунок 7.



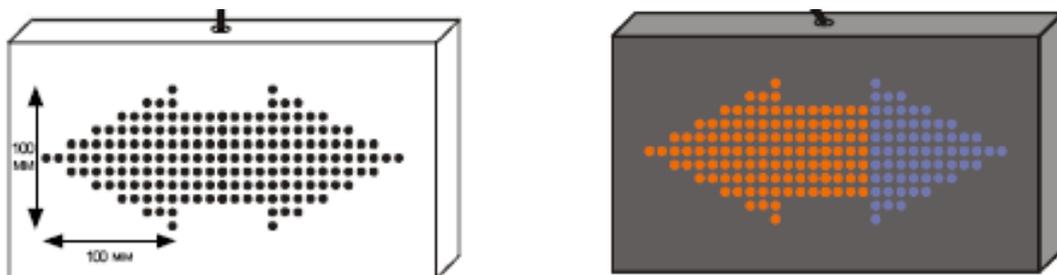
Указатели командных фолов

Два указателя командных фолов, предоставленные в распоряжение секретаря, должны быть: красного цвета, высотой не менее 350 мм и шириной не менее 200 мм. □ Отчетливо видимыми каждому, кто связан с игрой, включая зрителей, когда располагаются по обеим сторонам секретарского столика.

Стрелка поочередного владения

Указатель стрелки поочередного владения, предоставленный в распоряжение секретаря, должен: иметь стрелку длиной не менее 100 мм и высотой не более 100 мм. При включении демонстрировать на лицевой стороне стрелку, светящуюся ярко-красным цветом, показывающую направление поочередного владения (рис.8). Располагаться в центре секретарского столика и быть отчетливо видимым каждому, кто связан с игрой, включая зрителей.

Стрелка поочередного владения

***ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЙ***

Для всех главных официальных соревнований ФИБА должен использоваться официальный Протокол, утвержденный Всемирной Технической комиссией ФИБА (приложение 3).

Протокол состоит из одного оригинала и трех копий на бумаге разных цветов. Оригинал на белой бумаге предназначен для ФИБА. Первая копия на голубой бумаге - для проводящей организаций, вторая копия на розовой бумаге - для победителей, последняя копия на желтой бумаге - для проигравшей команды.

Рекомендуется, чтобы Секретарь все записи в Протоколе делал, используя ручки двух различных цветов - одну для первого и третьего периодов, другую - для второго и четвертого периодов. Протокол может быть подготовлен и заполнен электронным методом.

Не позднее, чем за 20 минут до начала игры Секретарь должен подготовить Протокол следующим образом:

1. Сверху в Протоколе он должен записать названия обеих команд. Первой всегда записывается местная команда (хозяева). В случае турниров или матчей, проводимых на нейтральной площадке, первой записывается команда, которая указана в программе первой. Первая команда обозначается как **команда 'А'**, а вторая команда - как **команда 'В'**.

2. Секретарь должен записать: наименование соревнования; порядковый номер игры; дату, время и место проведения игры; фамилии Старшего судьи и Судьи.

3. Затем Секретарь записывает фамилии членов обеих команд, используя список игроков, предоставленный Тренером или его представителем. Команда 'А' занимает верхнюю часть Протокола, команда 'В' - нижнюю.

4. В первом столбце Секретарь записывает номер (последние 3 цифры) лицензии каждого Игрока. Для турниров, номер лицензии Игрока, указывается только для первой игры команды.

ствующих клетках, расположенных под названием команд, с указанием времени в соответствующей клетке.

В конце каждого периода или дополнительного периода внутри неиспользованных клеток проводятся две параллельные линии.

Фолы

Фолы Игроков могут быть **персональными, техническими, неспортивными** или **дисквалифицирующими** и должны записываться напротив фамилии Игрока.

Фолы Тренеров, Помощников тренеров, Запасных и Сопровождающих команду могут быть техническими или дисквалифицирующими и должны записываться напротив фамилии Тренера.

***Примечание:** Технические или дисквалифицирующие фолы не считаются командными фолами.*

Примечание: В случае если один из Капитанов подписывает Протокол в связи с протестом (в графе "Подпись Капитана в случае протеста"), судьи за столиком и Судья должны оставаться в распоряжении Старшего судьи до тех пор, пока он не даст им разрешения уйти.

Командные фолы

Для записи командных фолов в протоколе предусмотрены по 4 клетки для каждого периода (ниже названия команды и выше имен игроков). Каждый раз, когда Игрок совершает персональный технический, неспортивный или дисквалифицирующий фол, Секретарь записывает фол команде этого Игрока, зачеркивая большим значком 'X' соответствующую клетку

Запись всех фолов должна производиться следующим образом:

Персональный фол обозначается записью буквы '**P**'. Технический фол Игрока - '**T**'. Технический фол Тренера за его собственное неспортивное поведение - '**C**'. Технический фол Тренера по любой другой причине - '**B**'. Неспортивный фол - '**U**'. Дисквалифицирующий фол - '**D**'. Любой фол, влекущий наказание в виде штрафного броска (бросков), должен быть отмечен добавлением цифры, соответствующей числу штрафных бросков (1, 2 или 3) рядом с '**P**', '**T**', '**C**', '**B**', '**U**' или '**D**'. Все фолы обеим командам, влекущие наказание равной степени тяжести и компенсирующиеся должны отмечаться добавлением маленькой буквы 'c' рядом с '**P**', '**T**', '**C**', '**B**', '**U**' или '**D**'. В конце каждого периода Секретарь должен отделить использованные клетки от тех, которые остались неиспользованными жирной линией. В конце игры Секретарь должен прочеркнуть жирной горизонтальной линией оставшиеся пустыми клетки.

Текущий счет

Секретарь ведет счет, фиксируя хронологическое изменение суммарного количества очков для каждой команды. В Протоколе имеется четыре столбца для изменения счета. Каждый из них делится на четыре вертикальные колонки. Две колонки слева отводятся для ко-

манды 'А', а две колонки справа - для команды 'В'. Центральные колонки отводятся для текущего счета (160 очков) для каждой команды.

Секретарь должен:

Сначала провести диагональную черту '/' при засчитанном попадании с площадки и темный кружок '●' при любом засчитанном попадании мяча со штрафного броска. Это должно быть сделано поверх цифры нового суммарного количества очков для команды, которая забросила мяч.

Текущий счет: дополнительные инструкции

Трехочковый бросок Игрока должен быть отмечен кружком вокруг номера Игрока. Мяч, случайно заброшенный с игры в свою собственную корзину записывается, как заброшенный Капитаном команды соперника. В случае, когда засчитаны очки, а мяч не вошел в корзину- они должны быть записаны Игроку, который производил бросок. В конце каждой периода Секретарь обводит жирным темным кружком 'О' цифры конечного числа очков для каждой команды, а также проводит жирную горизонтальную линию под этими очками и под номерами Игроков, которым эти очки записаны. В начале каждого периода и любого дополнительного периода(-ов) Секретарь продолжает отмечать набранные очки в хронологическом порядке с той цифры, на которой он остановился. Каждый раз, когда предоставляется возможность, Секретарь должен сверять счет в Протоколе с показаниями счета на табло. Если имеется расхождение и его счет правильный, Секретарь должен немедленно принять меры к тому, чтобы счет на табло был исправлен. Если возникают сомнения или одна из команд заявляет несогласие с исправлением, Секретарь должен проинформировать Старшего судью, как только мяч станет мертвым и игровые часы остановятся.

Текущий счет: подведение итогов.

В конце игры Секретарь проводит две жирные горизонтальные линии под итоговым числом очков для каждой команды и номерами Игроков, принесшими последние очки. Затем он чертит диагональную линию до конца колонки, перечеркивая оставшиеся цифры (текущий счет) для каждой команды. В конце каждого периода и любого дополнительного периода Секретарь записывает счет этого периода в соответствующей графе нижней части протокола. В конце игры он записывает окончательный счет и название победившей команды. Затем Секретарь должен подписать протокол после того, как его подпишут Секундометрист и Оператор 24 секунд. После подписания протокола Судьей Старший судья должен последним утвердить и подписать Протокол. Это действие завершает проведение игры. **Примечание:** В случае если один из Капитанов подписывает Протокол в связи с протестом (в графе "Подпись Капитана в случае протеста"), судьи за столиком и Судья должны оставаться в распоряжении Старшего судьи до тех пор, пока он не даст им разрешения уйти.

Указатели фолов игрока и команды

В распоряжении секретаря должны быть **указатели фолов игрока**. Указатели должны быть белого цвета с цифрами от 1 до 5 (цифры от 1 до 4 - черного цвета, цифра 5 - красного цвета), размером минимум 20 см в высоту и 10 см в ширину.

Указатели фолов команды. В распоряжении секретаря должны быть два указателя командных фолов. Они должны быть красного цвета и минимум 20 см в ширину и 35 см в высоту, и изготовлены таким образом, чтобы с секретарского столика были отчетливо видны каждому, кто связан с игрой, включая зрителей.

ЭКИПИРОВКА ИГРОКОВ

Ботинки и кроссовки

Обувь, пожалуй, является одним из основных компонентов экипировки спортсмена. Выбирайте обувь соответственно виду спорта и виду тренировки. Например, не стоит использовать волейбольные кроссовки для игры в баскетбол, также как и беговые кроссовки. Они для этого не предназначены! Только баскетбольные ботинки обладают всеми необходимыми для игры свойствами.

Они обеспечивают необходимую устойчивость, упругость и вместе с тем мягкость подошвы, хорошо держат голеностоп и обладают хорошей боковой поддержкой.



Баскетбольные ботинки хороши для работы на баскетбольной площадке, но для работы на стадионе на беговой дорожке или на травяном газоне более подходят беговые кроссовки. Как правило, они сделаны из легких синтетических материалов с более мягкой и рифленой подошвой. Такая подошва уменьшит ударную нагрузку при беге (как правило, покрытие беговой дорожки тверже покрытия баскетбольной площадки) и обеспечит хорошее сцепление при работе на травяном газоне. Подбирайте обувь в соответствии со своим размером.

Не обязательно останавливать свой выбор на дорогих моделях. Выберите, что ни будь из более дешевых, но более тщательно подойдите к их подбору.



У вас может возникнуть вопрос, какие игровые ботинки использовать высокие или низкие? Обычно высокими и укороченными ботинками пользуются высокие игроки: центровые и нападающие. Они полностью закрывают голеностопный сустав, но при этом оставляют больше свободы движения. Многие разыгрывающие и атакующие защитники пользуются ботинками с меньшей высотой.

Если вы страдаете любой стадией или формой плоскостопия, то используйте супинаторы (специальные стельки и вкладыши используемые для коррекции положения и формы стопы). Дело в том, что при неправильном положении стопы происходит неравномерное распределение нагрузки на коленный сустав, от чего, как правило, страдают мениски. Особенно это касается высокорослых игроков, как правило, обладающих достаточно большим весом. Для определения степени плоскостопия и подбора формы супинатора обращайтесь за помощью к врачу ортопеду. Позвольте сделать это специалисту.

Одежда

Одеваться тоже стоит соответственно времени года и места проведения тренировок. Официальной формой для соревнований приняты майка и трусы, выполненные в виде шорт (далее спортивные трусы), одного доминирующего цвета. Для тренировок в теплом закрытом помещении используют те же спортивные трусы и майку (или футболку).



Трусы и майка, как правило, выполнены из мягкой синтетической ткани, которая легко стирается, не требует особого ухода и дольше сохраняет свой внешний вид. Если вы тренируетесь в прохладном помещении, рекомендуется надевать футболку, а для разминки и растягивания, спортивный костюм.

Для защиты мышц бедренной части ног, под спортивные трусы принято надевать специальные эластичные обтягивающие подштанники (не путать с нижним бельем), похожие на используемые в велоспорте велотрусы. Это связано с тем, что основная масса растяжений приходится на мышцы передней и задней поверхностей бедра, а подштанники позволят сохранить мышечное тепло при паузах в тренировках или игре.



Тренируясь на открытом воздухе, в прохладную погоду, надевайте спортивный костюм и спортивную шапочку. Желательно чтобы костюм был выполнен из хлопчатобумажной ткани. Натуральные ткани хорошо поддерживают тепловой обмен и сохраняют тепло мышц. При больших потерях тепла и переохлаждении, мышцы теряют эластичность, что увеличивает риск возникновения мышечного растяжения, особенно при выполнении скоростных и прыжковых упражнений. Подобные травмы требуют длительного восстановительного периода.

Запрещается!

Игроки не должны носить экипировку (предметы), которая может нанести травму другим игрокам.

НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ СЛЕДУЮЩЕЕ:

↪ *Предохранительные покрытия пальцев, кистей, запястий, локтей или предплечий, сделанные из кожи, пластика, гибкого (мягкого) пластика, металла или любого другого твердого материала, даже покрытого мягкой обивкой.*

↪ *Предметы, которые могут порезать или поцарапать (ногти должны быть коротко подстрижены). Головные уборы, заколки и другие предметы для волос и драгоценности.*

РАЗДЕЛ XV

ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

15.1. Судьи, их обязанности и официальные сигналы

Судейская бригада и процедуры. Судьями являются: старший судья и один или два судьи. Им помогают судьи-секретари и комиссар. **Судьями-секретарями** являются секретарь, помощник секретаря, секундометрист и оператор двадцати четырех секунд. **Комиссар** должен сидеть между секретарем и секундометристом. Его обязанностями во время игры являются в первую очередь наблюдение за работой судей-секретарей и оказание помощи старшему судье и судье(-ям) в нормальном проведении игры.

Судьи, судьи-секретари и комиссар должны проводить игру в соответствии с настоящими Правилами.

Судьи имеют право принимать решения при не соблюдении Правил, совершенных как в пределах, так и за ограничивающей линией. Судьи дают свистки, когда происходит несоблюдение *Правил*, заканчивается период или когда они считают необходимым остановить игру.

Когда совершено нарушение или фол судья дает свисток и одновременно показывает жестом остановку игровых часов, заставляя мяч становиться «мертвым».

15.2. Нарушения во время игры

Нарушение — это несоблюдение правил. Виды нарушений:

- ✓ мяч уходит за пределы игровой площадки;
- ✓ пробежка;
- ✓ нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;
- ✓ три секунды — игрок нападения находится в ограниченной зоне более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в передовой зоне;
- ✓ восемь секунд — команда, владеющая мячом в тыловой зоне не вывела его в передовую зону за восемь секунд;
- ✓ 24 секунды — команда владела мячом более 24 секунд и не произвела броска по кольцу;
- ✓ плотно опекаемый игрок — игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;
- ✓ нарушения возвращения мяча в тыловую зону — команда, владеющая мячом в передовой зоне перевела его в тыловую зону.

Наказание

Мяч должен быть предоставлен команде соперников для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где произошло нарушение, за исключением места непосредственно за щитом, если иное не оговорено в *Правилах*.

15.3. Фолы

Фол — это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. Виды фолов:

- ✓ персональный;
- ✓ технический;
- ✓ неспортивный;
- ✓ дисквалифицирующий.

Игрок, получивший 5 фолов в матче должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных). Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных). Тренер дисквалифицируется, если:

- ✓ он совершит 2 технических фола;
- ✓ официальное лицо команды или запасной игрок совершат 3 технических фола;
- ✓ тренер совершит 1 технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат 2 технических фола.

Каждый фол идет в счет командных фолов, за исключением технического фола, полученного тренером, официальным лицом команды или игроком на скамейке запасных.

Команда подлежит наказанию за командные фолы, когда она совершает четыре командных фола в периоде.

Персональный фол – это фол игроку вследствие контакта с соперником, независимо от того, является ли мяч живым или мертвым.

Игрок не должен держать, блокировать, толкать, сталкиваться, ставить подножку или препятствовать передвижению соперника, выставляя кисть, руку, локоть, плечо, бедро, колено или ступню ноги либо сгибаясь неестественным образом (вне своего цилиндра), а также совершать любые грубые или насильственные действия.

Наказание

Персональным фолом должен быть наказан провинившийся игрок. Если фол совершен на игре, не находящемся в стадии броска, то если команда не набрала 4 командных фолов или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая ко-

манда производит вбрасывание; в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных. Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то: если бросок был удачным, он засчитывается и пострадавшему игроку выполняет 1 штрафной; если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда если бросок был бы удачным.

Заслон: правильный и неправильный

Заслон – это попытка задержать или помешать сопернику без мяча занять желаемую позицию на игровой площадке.

Правильный заслон происходит, когда игрок, ставящий заслон сопернику: неподвижен (внутри своего цилиндра) в тот момент, когда происходит контакт; стоит обеими ногами на полу в тот момент, когда происходит контакт.

Неправильный заслон происходит, когда игрок, ставящий заслон сопернику:

- ✓ находится в движении в тот момент, когда происходит контакт;
- ✓ не оставляет достаточного расстояния, ставя заслон вне поля зрения неподвижного соперника, когда происходит контакт;
- ✓ не принимает во внимание факторы времени и расстояния в отношении соперника, находящегося в движении, когда происходит контакт.

Столкновение – это неправильный персональный контакт игрока с мячом или без мяча толчком или движением в туловище соперника.

Блокировка – это неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без мяча. Игрок, который пытается поставить заслон, совершает фол блокировки, если контакт происходит в тот момент, когда он находится в движении, а его соперник неподвижен или отступает от него.

Касание соперника кистью (-ями) и/или рукой (-ами)

Само по себе касание соперника рукой(-ами) необязательно является фолом. Судьи должны решить, получил ли игрок, который вызвал контакт, незаслуженное преимущество. Если контакт, вызванный игроком, каким-либо образом ограничивает свободу перемещения соперника, такой контакт является фолом.

Задержка – это неправильный персональный контакт с соперником, который мешает свободе его перемещения. Данный контакт (задержка) может происходить с любой частью тела.

Толчок – это неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч.

Обоюдный фол является ситуация, в которой два игрока соперничающих

команд совершают персональные фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время. Персональным фолом должен быть наказан каждый провинившийся игрок. Никакие штрафные броски не предоставляются, и игра возобновляется следующим образом. Если практически одновременно с обоюдным фолом:

✓ Правильно заброшен мяч с игры или удачен последний или единственный штрафной бросок, то мяч должен быть предоставлен команде, в корзину которой он был заброшен, для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с любого места за лицевой линией.

✓ Одна из команд контролировала мяч или имела право на владение мячом, он должен быть предоставлен этой команде для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где произошло несоблюдение *Правил*.

✓ Ни одна из команд не контролировала мяча или не имела права на владение мячом, происходит ситуация спорного броска.

Неспортивный фол – это фол, совершенный вследствие контакта игроком, который, по мнению судьи, не пытался законным образом непосредственно сыграть в мяч в соответствии с *Правилами*.

Наказание:

✓ Если фол совершен на игроке, находящемся в стадии броска, то поступают так же, как и в случае персонального фола.

✓ Если фол совершен на игроке, не находящемся в стадии броска, то пострадавший игрок выполняет 2 броска. После выполнения штрафных бросков мяч вбрасывает пострадавшая команда из-за пределов площадки на продолжении центральной линии. Исключение составляют фолы, совершенные до начала первого периода. В этом случае после штрафных бросков проводится розыгрыш спорного броска (как и в случае нормального начала игры).

✓ Если игрок в течение одного матча совершает 2 неспортивных фола, он должен быть дисквалифицирован.

Дисквалифицирующий фол- это фол, вследствие вопиющего неспортивного поведения. Дисквалифицирующий фол может получить игрок, запасной, тренер или официальное лицо команды.

Наказание: количество штрафных и вбрасывание после них назначаются аналогично неспортивному фолу.

Технический фол - фол, не вызванный контактом с соперником. Это может быть неуважение к судьям, сопернику, задержка игры, нарушения процедурного характера.

Наказание: любой игрок команды, не нарушившей правила, пробивает 2 штрафных броска. После выполнения бросков вбрасывание производится аналогично неспортивному фолу

15.4. Способы проведения соревнований

Соревнования проводят двумя способами: круговым и с выбыванием.

15.4.1. Круговой способ

Каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) последующие места, занятые командами.

Очередность встреч определяют по специальной таблице. В порядке жребия команды получают номера с первого до последнего – по числу участвующих. По таблице определяют, какие «номера» встречаются между собой в каждый день соревнований. Команда, номер которой указан первым играет на своём поле. Если число команд-участниц нечётно, то команда, номер которой указан в скобках (он обозначает «недостающую команду»), в данный день свободна от игр.

ТАБЛИЦЫ ВСТРЕЧ

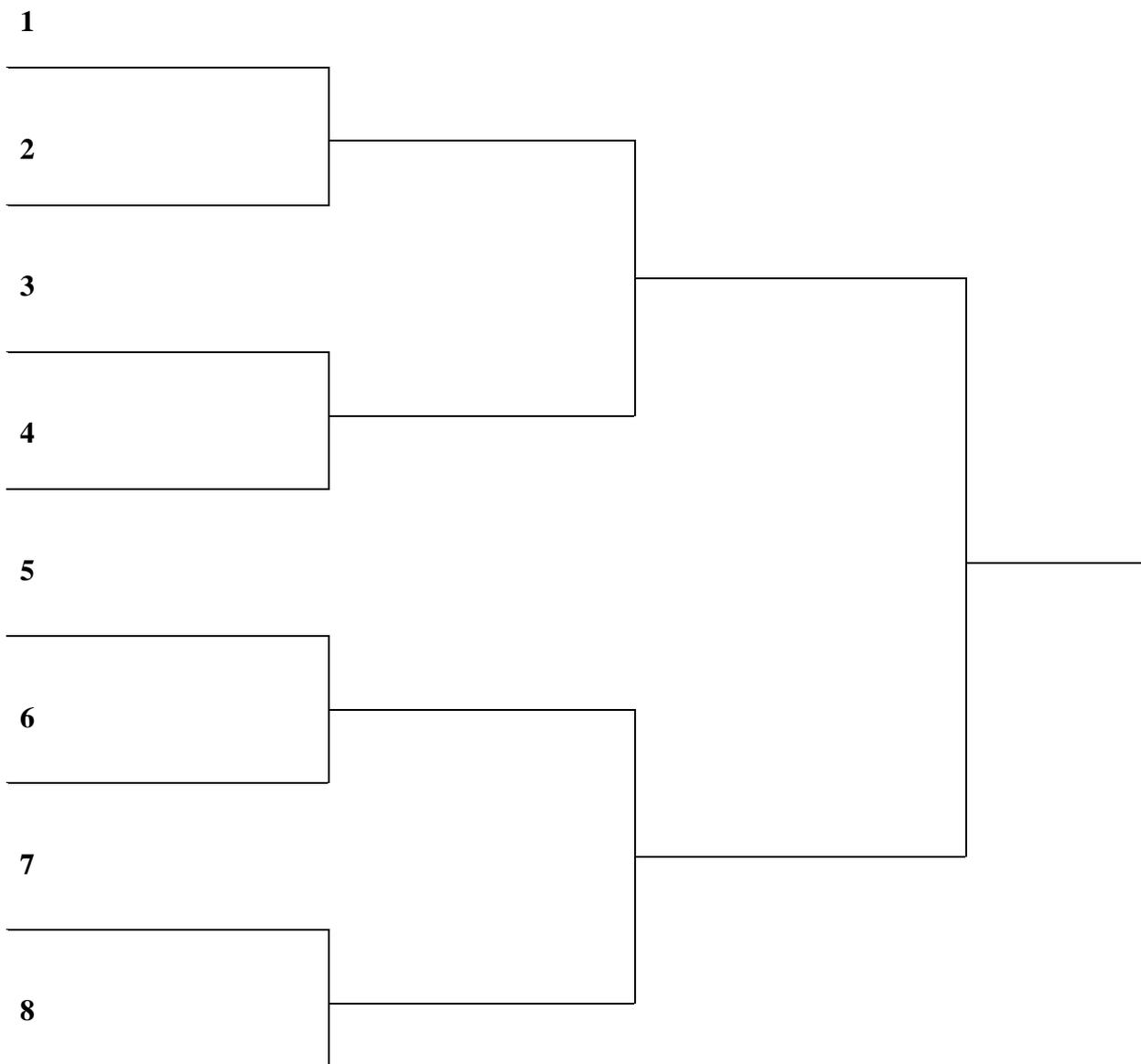
Для 3 и 4 команд						
1-й день		2-й день		3-й день		
1 - (4)		(4) - 3		2 - (4)		
2 - 3		1 - 2		3 - 1		
Для 5-6 команд						
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день		
1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)		
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2		
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1		
Для 7-8 команд						
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1-(8)	(8)-5	2-(8)	(8)-6	3-(8)	(8)-7	4-(8)
2-7	6-4	3-1	7-5	4-2	1-6	5-3
3-6	7-3	4-7	1-4	5-1	2-5	6-2
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1
Для 9-10 команд						
1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день		
1 - (10)	(10) - 6	2 - (10)	(10) - 7	3 - (10)		
2 - 9	7 - 5	3 - 1	8 - 6	4 - 2		
3 - 8	8 - 4	4 - 9	9 - 5	5 - 1		
4 - 7	9 - 3	5 - 8	1 - 4	6 - 9		
6-й день	7-й день	8-й день	9-й день			
(10) - 8	4 - (10)	(10) - 9	5 - (10)			
9 - 7	5 - 3	1 - 8	6 - 4			
1 - 6	6 - 2	2 - 7	7 - 3			
2 - 5	7 - 1	3 - 6	8 - 2			
3 - 4	8 - 9	4 - 5	9 - 1			

15.4.2. Способ с выбыванием

1 КРУГ

2 КРУГ

ФИНАЛ

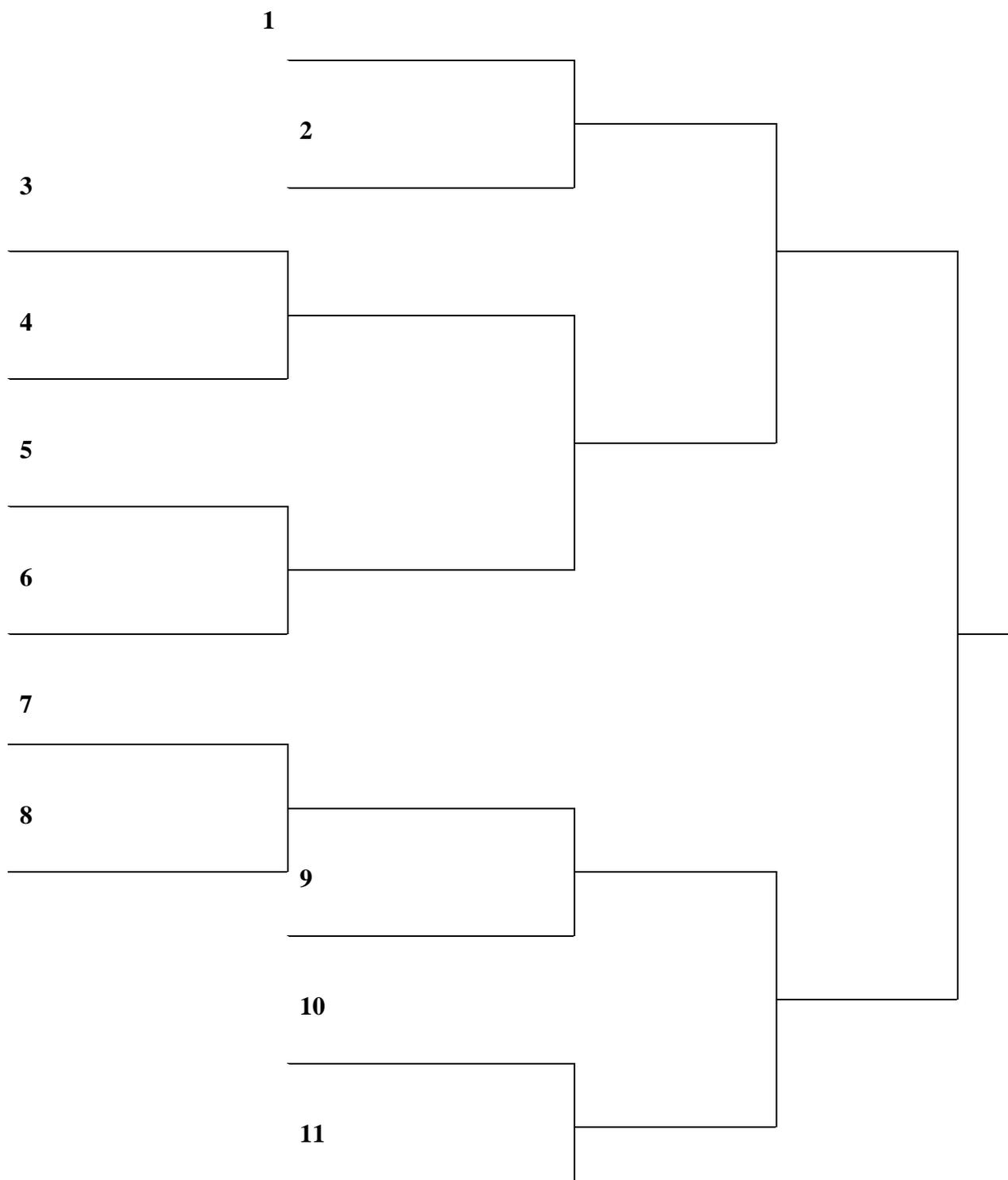


1 КРУГ

2 КРУГ

3 КРУГ

ФИНАЛ



Число команд, вступающих в соревнование со второго круга, расстановка их в верхней и нижней половине таблицы, а также число команд, играющих в первом круге, приведены в таблице.

Общее число команд - участниц	Число команд, играющих в первом круге	Число команд, вступающих в борьбу со второго круга		
		всего	«сверху»	«снизу»
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	1
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4

15.4.3. Классификация команд:

Классификация команд происходит в соответствии с показателями их побед и поражений, а именно: 2 очка за каждую выигранную игру, 1 очко за каждую проигранную игру

(включая поражение «из-за нехватки игроков») и 0 очков за игру, проигранную «лишением права»:

1. Если имеются две команды с равным количеством очков, то для определения *Команды-победительницы* должны быть использован(-ы) результат(-ы) игры (игр) между этими двумя командами.

2. Если в играх между двумя командами общее соотношение заброшенных и пропущенных мячей одинаково, классификация определяется соотношением заброшенных и пропущенных мячей во всех играх, проведенных в группе каждой командой.

3. Если более двух команд при определении мест имеют равное количество очков, проводится *вторая классификация*, при которой принимаются во внимание только результаты игр между этими командами.

4. Если на любом этапе при использовании данных критериев количество команд, имеющих равное количество очков, сокращается до двух, тогда должна быть применена процедура, приведенная в пунктах 1,2.

5. Если после второй классификации все еще сохраняется равенство команд, тогда для определения мест учитывается соотношение заброшенных и пропущенных мячей в играх между этими командами.

6. Если более чем у двух команд соотношение заброшенных и пропущенных мячей одинаково, то для определения мест используется соотношение заброшенных и пропущенных мячей по результатам всех игр, проведенных в группе.

7. Если на любом этапе при использовании данных критериев сохраняется равенство все еще более двух (2) команд, процедура, начинающаяся с пункта 3, повторяется.

8. Соотношение заброшенных и пропущенных мячей всегда подсчитывается делением.

Исключение: Если в соревновании принимают участие только *три команды* и ситуация не может быть прояснена с использованием критериев, приведенных выше (соотношение заброшенных и пропущенных мячей, полученное делением, одинаково), тогда места команд определяют заброшенные мячи.

15.5. Официальные судейские жесты

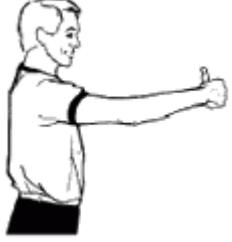
I. ЗАСЧИТЫВАНИЕ МЯЧА

1	2	3	4	5
Одно очко	Два очка	Попытка трехочкового броска	Успешный трехочковый бросок	Очки не считать, игровое действие отменяется
				
опустить кисть	опустить кисть	резкое движе- ние	резкое движе- ние	быстрое разведе- ние рук

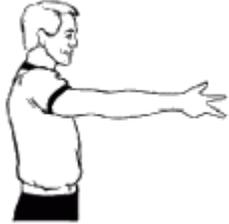
II. ЖЕСТЫ, ОТНОСЯЩИЕСЯ КО ВРЕМЕНИ

6	7	8	9
Остановка часов (вместе со свист- ком) или часы не включать	Остановка часов для фола (вместе со сви- стком)	Включение игрово- го времени	Новый отчет 24-х секунд
			
открытая ладонь	ладонь направлена, на нарушителя	отмашка рукой	вращение пальцем

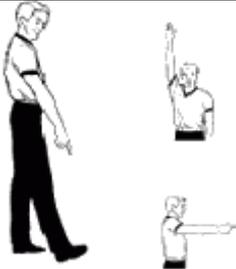
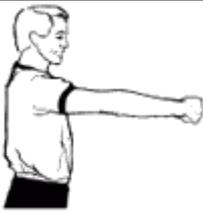
III. АДМИНИСТРАТИВНЫЕ ЖЕСТЫ

10	11	12	13
Замена	Приглашение на площадку	Затребованный перерыв	Связь между судьями на площадке и судьями за столом
			
скрещенные руки перед грудью	взмах открытой ладонью	ладонь и палец, образуют букву «Т»	большой палец вверх

IV. НАРУШЕНИЯ

14	15	16	17
Пробежка	Неправильное ведение или двойное ведение	Задержка мяча	Нарушение правила 3-х секунд
			
вращение кулаками	движение вверх-вниз	полувращение, вперед	вытянутая вперед рука с тремя пальцами

18	19	20	21
Нарушение правила 5-ти секунд	Нарушение правила 8-ми секунд	Нарушение правила 24-х секунд	Возвращение мяча в тыловую зону
			
			
			
показ 5-ти пальцев	показ 8-ми пальцев	касание пальцами плеча	указание пальцем

22	23	24	25
Умышленная игра ногой	Мяч за пределами площадки и/или направление атаки	Спорный бросок	После фола команды, контролирующей мяч
			
указание пальцем на ногу	поднятие пальца параллельно боковой линии	поднятые большие пальцы рук	кулак параллельно боковой линии

**V. ПОКАЗ ФОЛА СЕКРЕТАРСКОМУ
СТОЛИКУ НОМЕР ИГРОКА**

26	27	28	29
№4	№5	№6	№7
			
30	31	32	33
№8	№9	№10	№11
			
34	35	36	37
№12	№13	№14	№15
			

VII. ТИП ФОЛА

47	48	49	50
Неправильная игра руками	Блокировка (в нападении или в защите)	Широко расставленные локти	Задержка
			
удар по запястью	обе руки на бедрах	движение локтем в сторону	перехват запястья
51	52	53	54
Толчок или столк- новение игрока без мяча	Столкновение игро- ка с мячом	Фол команды, кон- тролирующей мяч	Обоюдный фол
			
имитация толчка	удар кулаком в от- крытую ладонь	сжатый кулак ука- зывает на кольцо нарушившей ко- манды	скрещенные кулаки над головой
55	56	57	
Технический фол	Неспортивный фол	Дисквалифицирующий фол	
			
две открытые ладо- ни, образующие «Т»	перехватывание за- пястья	поднятые вверх кулаки	

ЛИТЕРАТУРА

1. Альциванович К.К. 1000+1 совет о питании при занятии спортом. – Мн.: Харвест, 1999. – 288 с.
2. Баскетбол. Правила игры. Изд: Реги@н. Санкт-Петербург 2007 г.
3. Баскетбол. Теория и методика обучения / под общ. ред. Д.С. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
4. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков: пер. с англ./ Ник Сортел. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – 237[3]с.: ил.
5. Баскетбол: Пер. с фр./ Л. Легран, М. Ра.-М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47[1] с.: ил.
6. Б. Гатмен, Т. Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ: Астрель 2007
7. Бирюков А.А. Массаж для всех. – М.: Лукоморье, 1999. – 432 с..
8. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2002. – 240 с.
9. Варламов С.А. Система профессионального отбора и подготовки студентов – будущих хирургов. – Рязань, РГМУ, 2000.
10. Васильков А.А. Нормализация роста длины и массы тела детей средствами физического воспитания: Ученое пособие. – Челябинск: УралГАФК, 2001. – 25 с.
11. Васичкин В. И. Энциклопедия массажа. – М.: АсПресс, 2001. – 656 с.
12. Власов, А.М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфо-функционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет: дис. ... канд. пед. наук / А.М. Власов. – М., 2004. – 142 с.
13. Волков Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специальном питании спортсменов. – М.: Спорт Академ. Пресса, 2001. – 80 с.
14. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
15. Гаврилова Е.С. Общие сведения о спортивной морфологии: Учебно-методическое пособие /Е.С. Гаврилова, Е.В. Зубарева. – Волгоград: ВГАФК, 1999. – 20 с.
16. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
17. Гогунев Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов. – М.: «Академия». – 2000. – 288с.
18. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»).

19. Гомельский В. НВА /В. Гомльский// Изд.: Городец, 2007.-224 с.
20. Гомельский В. Папа. Великий тренер.- Изд.: Городец, 2008.- 496 с.
21. Григоренко В.Г. Педагогические основы физической реабилитации инвалидов с нарушениями функций спинного мозга. - М., 1991.
22. Гуменный В.С. Комплексный контроль физической подготовленности студентов политехнических вузов / В.С. Гуменный, Г.И. Лошицкая // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2003. - N 5. - С. 49-56.
23. Допинг-контроль: что нужно знать каждому. (Информационные материалы для спортсменов, тренеров). – М.,: Олимпия Пресс, 2004. – 40 с.
24. Дятлов Д.А. Тренажерно-измерительный комплекс для определения скоростно-силовых параметров в спортивной деятельности //ТиПФК. – 2000. - №4. – С. 33.
25. Евсеев С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры /С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Суляев: Учебное пособие. - М., 2000.
26. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т.Т.1. – М.: Сов. спорт, 2002. – 448 с.
27. Ерёмин, И.В. К проблеме развития прыгучести у баскетболистов / И.В. Еремин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. – Харьков-Белгород-Красноярск. – 2006. – С. 187-190.
28. Железняк, Ю.Д. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
29. Железняк, Ю.Д. Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Высш. Учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
30. Живая йога /Шейп-упражнения (спец. выпуск). - 2003. - №3. – С. 112.
31. Зуев С.Н. Планирование ППФП в ВУЗе //Проблемы физического воспитания и спорта студенческой молодежи: Матер. межвуз. науч.-метод. конференции. – М., 1995.
32. Козіна Ж.Л. Ефективність застосування алгоритму обчислення факторної структури підготовленості спортсменів в студентських баскетбольних командах 1 розряду/Ж.Л. Козіна, Р.П. Перепьолкін, В.О. Воробйова,Л.Ю. Мерецька // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали II електронної наукової конференції (18 травня 2006 р. м.Харків). - Харків: "ОВС", 2006. - С. 24-27.
33. Корнеев, Р.А. Динамика атлетической подготовки баскетболистов и критерии ее оценки / Р.А. Корнеев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3. – С. 48-50.

34. Костина В.О. Методика составления и проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда: Методические указания для студентов медицинских вузов. – Волгоград, 1999.
35. Кузнецов П.И. Гигиеническая оценка санитарно-технических систем спортивных сооружений: Учебное пособие. – Омск: Сиб ГАФК, 2000. – 52 с.
36. Кучкин С.Н. Дыхательные упражнения для профилактики и при патологии: Методическое пособие /С.Н. Кучкин, Л.В. Салазникова. - Волгоград, 2000. – 55 с.
37. Кучкин С.Н. Характеристика двигательных качеств: Учебно-практическое пособие для дистанционной формы /С.Н. Кучкин, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2002.
38. Кхатиб Ахмад. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аль Кхатиб Ахмад. – Волгоград, 2000. – 24 с.
39. Линдемман Х. Аутогенная тренировка /Пер. с нем. С.Э. Борич. – Минск: Поппури, 2000. – 192 с.
40. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. 2-е изд. – М.: Сов. спорт, 2004. – 160 с.
41. Михайлов В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка /В.В. Михайлов, В.Б. Гаптов, М.М. Рыжак // Физическое воспитание в медицинском вузе: Учебное пособие /Под ред. М.М. Рыжака. – М., 1996.
42. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/Д.И. Нестеровский// Учебник. 4-е изд. Изд.: Академия, 2008. -336 с.
43. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2004. – 863 с.
44. Ольхов, С.С. Специальная физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации / С.С. Ольхов, Т.Г. Ольхова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2006. – N 2. – С. 32-34.
45. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
46. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
47. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей: Программа диагностики и коррекции нарушений. – СПб., 2000. – 166 с.

48. Процедурные правила допинг–контроля. – М.: Терра – Спорт Пресс, 2002. – 80 с.
49. Родин А.В. Баскетбол в университет: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин, Д.В. Губин// Учебное пособие. Изд.: ОАО "Издательство "Советский спорт", 2009.-166 с.
50. Сарапкин, А.Л. Эффективность построения учебно-тренировочного процесса на начальных этапах подготовки юных баскетболистов /А.Л. Сарапкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Детский тренер: Журнал в журнале. – 2004. – N 3. – С. 29-31.
51. Сафонов В.А. Дыхание /В.А Сафонов, В.И. Миняев – М.: Знание, 2000.
52. Скворцова, М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: учебное пособие / М.Ю. Скворцова. – Кемерово, Изд-во ГУ КузГТУ, 2007. – 112 с.
53. Скворцова, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов / М.Ю. Скворцова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2004. – С. 171–173.
54. Спортивные игры для институтов физической культуры / Под ред. Железняк Ю.Д., Портного Ю.Н. – М.: ФиС. – 2001. – 501с.
55. Хол Виссел. Баскетбол. Шаги к успеху. /В. Хол// Учебное пособие. Изд.: АСТ, 2009.-240 с.
56. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособ. для институтов высших учебных заведений. –М.: «Академия». – 2000. – 480с.
57. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /Под. Ред. проф. С.П. Евсеева. - М., 2000.
58. Шейкман И. 108 движений кругового массажа. Избранные практики Йоги и Цигуна. Серия: Здоровье своими руками. – М.: Медицина, 2002. – 58 с.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
11. <http://basket.rkc-74.ru/p46aa1.html>
12. <http://basketball.sport.com.ua/>
13. <http://bchance.ru>

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ

Упражнение на растягивание внутренней части стопы и нижней части голени

И.п. Сядьте на гимнастическую скамейку или на пол, согните правую ногу в коленном суставе и положите её на бедро левой ноги.левой рукой захватите верхнюю часть стопы (рис. 1). Сделайте выдох и медленно потяните стопу к себе. Зафиксируйте это положение на 5-10 счётов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.



Рис. 1

Упражнение на растягивание передней части стопы и нижней части голени



Рис. 2

И.п. Опуститесь на колени, пальцы ног обращены назад. Сделайте выдох и медленно сядьте на верхнюю часть пяток (рис.2). Захватите переднюю часть стопы (носки) и подтяните их по направлению к голове. Зафиксируйте это положение на 5-10 счётов. Повторите 2-3 раза.

Упражнение на растягивание ахиллова сухожилия и задней части голени

И.п. лёжа на спине правая нога согнута в коленном суставе. Левая поднята вверх. Сделайте выдох и медленно подтяните левую ногу по направлению к лицу, носком на себя (рис. 3). Зафиксируйте это положение на 20 счётов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.



Рис. 3

Упражнение на растягивание икроножной мышцы и ахиллова сухожилия



Рис. 4

И.п. стоя, лицом к стене. Упритесь прямыми руками в стенку. Левую ногу согните в коленном суставе, правую ногу поставьте назад на 50-60см от левой ноги. Старайтесь не отрывать заднюю часть стопы от пола (рис.4). На выдохе согните руки в локтевых суставах. Зафиксируйте это положение на 10-15 счётов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.

Упражнение на растягивание подколенных сухожилий и мышц задней поверхности бедра и голени

И.п. Сядьте на пол, согните левую ногу в коленном суставе и прижмите подошву к внутренней поверхности правого бедра. Сделайте выдох и медленно выполните наклон туловища вперёд как можно ниже (рис. 5). Зафиксируйте это положение на 20 счётов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.



Рис. 5

Упражнение на растягивание подколенных сухожилий и мышц задней поверхности бедра

И.п. Сядьте на пол, вытянув ноги и слегка согнув их в коленных суставах. Положите ладони на бёдра. Сделайте выдох и медленно наклоняйтесь вперёд, скользя ладонями по направлению к стопам. Старайтесь коснуться грудной клеткой передней поверхности бёдер (рис.6). Зафиксируйте это положение на 20 счётов. Повторите 2-3 раза.



Рис. 5

Упражнения на растягивание приводящих мышц бёдер

№1. И.п. Сядьте на пол, упритесь спиной в стенку или гимнастическую скамейку. Согните ноги в коленных суставах и соедините вместе внутреннюю поверхность стоп. Захватите руками ступни и подтяните их как можно ближе к области паха (рис. 6а). Сделайте выдох и медленно наклонитесь вперёд. При выполнении упражнения руки можно оставить на стопах или вытянуть их вперёд (рис. 6б). Зафиксируйте это положение на 10-15 счётов. Повторите 2-3 раза.



Рис. 6а

Рис. 6б

№2. И.п. Стоя, левая нога стоит на опоре. Сделайте выдох и медленно наклонитесь вперёд-вниз. Руками коснитесь пола (рис.7). Зафиксируйте это положение на 20 счётов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.



Рис. 7

№3. И.п. Сядьте на пол и максимально разведите ноги в стороны. На выдохе медленно выполните наклон вперёд, руками скользя по полу. В конечной точке наклона (рис. 8) зафиксируйте это положение на 10-15 счётов. Повторите 2-3 раза.



Рис. 8

Упражнения на растягивание четырёхглавой мышцы бедра

№1. И.п. Стоя, лицом к стене. Согните правую ногу в коленном суставе назад и захватите её правой рукой. левой рукой упритесь в стену. На выдохе подтяните стопу по направлению к ягодице (рис. 9). Зафиксируйте это положение на 10-15 счётов. Повторите 2-3 раза.



Рис. 9

Поменяйте положение ног и рук.

№2. И.п. лягте на спину у края горизонтальной скамьи. Согните правую ногу в коленном суставе назад и захватите правой рукой стопу. На выдохе медленно подтяните стопу по направлению к ягодице (рис. 10). Зафиксируйте это положение на 10-15 счётов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.



Рис. 10

Упражнение на растягивание мышц верхней части бедра

И.п. лягте на спину у края горизонтальной скамьи. Согните правую ногу в коленном суставе назад, левую – вперёд и поднимите её вверх. Захватите руками левую ногу под бедром (рис. 11). На выдохе медленно подтяните левую ногу по направлению к груди. В максимальной для вас точке зафиксируйте это положение на 10-15 счётов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.



Рис. 11

Упражнения на растягивание ягодичных мышц, мышц бедра и туловища



Рис. 12а

№1. И.п. лягте на спину. Согните левую ногу в коленном суставе и поднимите её вверх. Захватите правой рукой колено (рис. 12а). На выдохе медленно опускайте левую ногу вправо, старайтесь не отрывать от пола левое плечо, лопатку и руку (рис. 12б). Зафиксируйте это положение на 10-15 счётов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног и



Рис. 12б

рук.

№2. И.п. Лягте на спину, руки в стороны, поднимите прямые ноги вверх. На выдохе медленно опустите ноги вправо (рис.13). Зафиксируйте это положение на 10-15 счётов. Выполните упражнение влево.



Рис. 13

Упражнение на растягивание ягодичных мышц и мышц бедер

И.п. Сядьте на пол, согните левую ногу в коленном суставе и положите стопу на правое бедро. На выдохе медленно выполните наклон вперёд и постарайтесь коснуться пальцами рук верхней части стопы (рис. 14). Зафиксируйте это положение на 10-15 счётов. Повторите 2-3 раза. Поменяйте положение ног.



Рис. 14

Упражнение на растягивание мышц живота и сгибателей бедра

И.п. лягте на живот и согните руки в локтевых и лучезапястных суставах. Ладони должны располагаться на уровне груди (рис 15а). На выдохе медленно выпрямите руки в локтевых суставах, при этом старайтесь не отрывать таз от пола (рис. 15б). Зафиксируйте это положение на 10-15 счётов. Повторите 2-3 раза.



Рис. 15 а



Рис. 15 б

Упражнения на растягивание мышц спины

№1. И.п. Сядьте на стул или гимнастическую скамейку. Ноги согнуты в коленных суставах и разведены в стороны. На выдохе медленно выполните наклон вперёд, руками касаясь пола (рис. 16) . Зафиксируйте это положение на 10-15 счётов. Повторите 2-3 раза.



Рис. 16



Рис. 17

№2. И.п. Встаньте на четвереньки. Выполните наклон вперёд, при этом руками вытягивайтесь вперёд, а копчиком тянитесь назад. «Растягивая» позвоночник в обе стороны (рис.17). Зафиксируйте это положение на 15-20 счётов.

Упражнение на растягивание

широчайших мышц спины и косых мышц брюшного пресса

И.п. Стойка руки вверх. На выдохе медленно выполнить наклон влево в максимальной точке растяжения (рис. 18) зафиксировать положение на 8-10 счётов. Повторить 2-3 раза. Затем выполнить упражнение вправо.



Рис. 18

**Примерная инструкция
по охране труда для студентов и сотрудников
при проведении занятий игровыми видами спорта**

I. Общие требования безопасности

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать правилам безопасности.

К занятиям допускаются студенты:

- прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

1. 1. При проведении учебных занятий должно соблюдаться их расписание;

1. 2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушениях, нарушении правил проведения игры,
- падения на твердом покрытии;
- падения на мокром, скользком полу или площадке;
- травмы от удара мячом;
- наличие посторонних предметов на площадке и вблизи.

1. 3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

1. 4. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

1. 5. Участники тренировочного занятия обязаны соблюдать правила противопожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1. 6. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему.

1. 7. В процессе занятий преподаватель и обучающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1. 8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергается внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Студент должен:

- иметь коротко подстриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Студент должен:

2. 1. Переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. 2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.).
2. 3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.
2. 4. Под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
2. 5. Под руководством тренера проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
2. 6. Проверить спортивные площадки на наличие посторонних предметов.
2. 7. Под наблюдением преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке.

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений учащийся должен:

3. 1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя.
3. 2. Строго выполнять правила подвижной игры.
3. 3. Внимательно слушать и выполнять команды тренера – преподавателя.
3. 4. Исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры.
3. 5. Перемещаясь спиной, смотреть через плечо.
3. 6. Быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися.
3. 7. Избегать жестких столкновений с другими учащимися, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
3. 8. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
3. 9. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча

Студент должен:

3. 12. Выполнять ведение мяча с поднятой головой.
3. 13. При изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение.
3. 14. После выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Студент должен:

3. 15. Ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку.
3. 16. Прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча.
3. 17. Следить за полетом мяча.
3. 18. Соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера.
3. 19. Помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Студент должен:

3. 20. Выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером.
3. 21. При подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Не рекомендуется:

3. 22. Толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке.
3. 23. При броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах.
3. 24. Бить рукой по щиту.

3. 25. При попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом.
3. 26. Бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры студент должен:

3. 27. Следить за перемещением игроков и мяча на площадке.
3. 28. Избегать столкновений.
3. 29. По свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

3. 30. Толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
3. 31. Хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
3. 32. Широко расставлять ноги и выставлять локти;
3. 33. Во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
3. 34. Студенту, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Студент должен:

4. 1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования и инвентаря.
4. 2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры.
4. 3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение или вызвать «скорую помощь».
4. 4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством преподавателя эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся запасные выходы согласно плану эвакуации.
4. 5. Немедленно сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Студент должен:

5. 1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в отведенное место его хранения.
5. 2. Тщательно проверить спортивный зал.
5. 3. Организованно покинуть место проведения занятия.
5. 4. Переодеться в раздевалке, снять спортивную одежду и спортивную обувь.
5. 5. Принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Заведующий кафедрой _____ Ф.И.О.

Главный инженер по ОТ _____ Ф.И.О.

