

Группа: ООП 4/1

Дата проведения: 01.02.2023 г.

Специальность: 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании

Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура

Тема занятия: Броски мяча в кольцо. Броски мяча с места. Броски после ведения и двух шагов.

Цели занятия:

Дидактическая: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья;

Воспитательная: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Вид занятия: практическое занятие

Домашнее задание

1. Изучите материал.

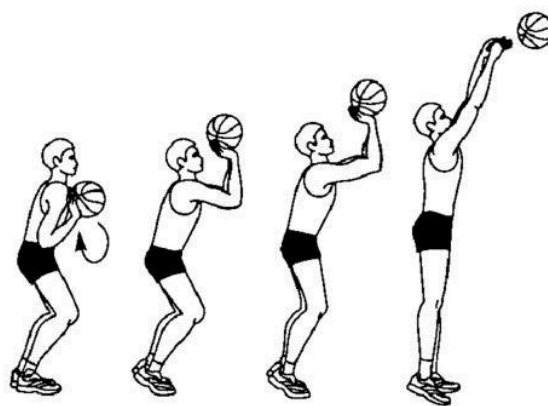
Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

Бросок мяча в корзину – это наиболее значимый прием в баскетболе, который является логическим завершением любой атаки. Каждый точный бросок приносит очки команде. Поэтому так важно правильно научиться выполнять броски мяча в корзину. Создание возможности одному из игроков выполнения беспрепятственного броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо— её главная цель.

В баскетболе используется семь **основных видов броска** мяча в корзину.

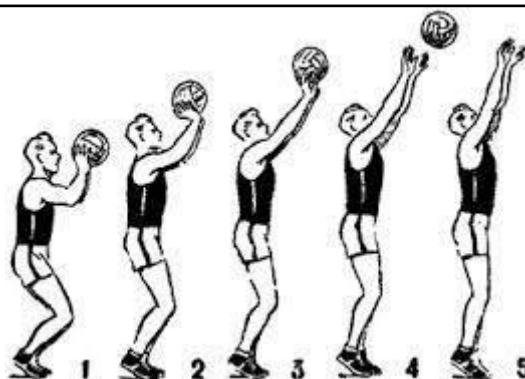
Бросок двумя руками от груди

Данный вид броска применяется для забрасывания мяча в корзину с дальних дистанций. Также такие броски делаются при отсутствии активного противодействия со стороны защитника другой команды. При подготовке к такому броску, мяч обхватывают пальцами обеих рук, после чего выносят на уровень лица, при выпрямлении рук мяч отправляется в корзину по заданной дуге.



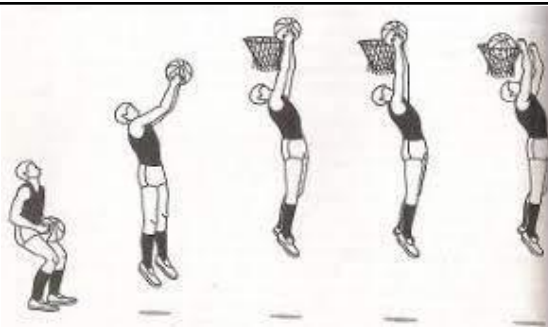
Бросок двумя руками сверху

Такой вид баскетбольного броска применяется со средних дистанций. Также этот бросок актуален при плотной опеке противника. Для выполнения броска такого рода, мяч выносят над головой, при этом руки слегка согнуты в локтях, при выпрямлении рук, мяч отправляется в корзину.



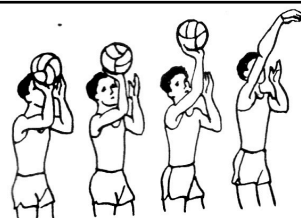
Бросок двумя руками снизу

Бросок подобного типа в игре активно используется во время быстрого прохода к щиту, а также во время атак корзины в затяжном прыжке. Чтобы выполнить бросок, игрок принимает мяч в движении под ногу, после чего совершает широкий шаг и делает прыжок. Прямыми руками баскетболист забрасывает мяч в корзину, при этом полностью вытягивает свое тело. При выпрямлении рук, придается ускорение, за счет которого мяч летит в корзину.



Бросок одной рукой от плеча

Применяется на средних и дальних дистанциях. В данном случае игрок держит мяч в правой руке на уровне головы, при выпрямлении руки, мяч отправляется в корзину.



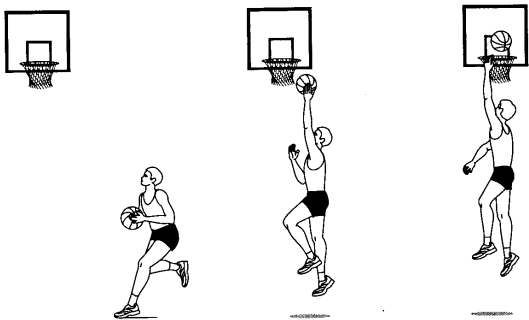
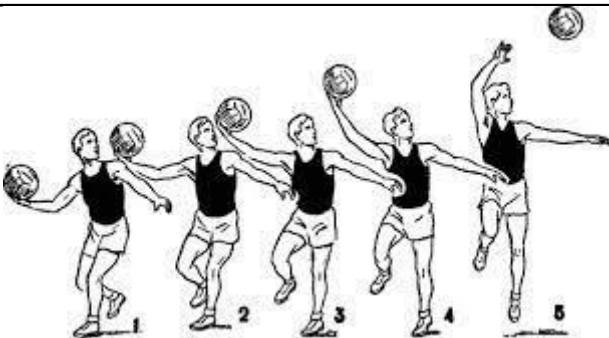
Бросок одной рукой сверху	
Такой вид баскетбольного броска используется довольно часто для атаки в движении с близких дистанций, а также из-под щита. При подготовке к броску, мяч помещается под правую ногу. В самой высшей точке прыжка рука игрока выпрямляется, и мяч выталкивается пальцами в корзину.	
Бросок одной рукой сверху – «крюком»	
Данного рода бросок используют центральные игроки для атаки с близких и средних дистанций. Для броска игрок поворачивается левым боком к щиту, отталкивается левой ногой, делает прыжок, при этом правая рука с мячом дугообразным движением поднимается вверх и забрасывает в корзину.	
Добивание мяча	
Когда мяч отталкивается от щита при неудачной атаке корзины, игрок может поймать мяч и снова забросить его в корзину.	

Рис. 15.

Рассмотрим технику выполнения **бросков мяча после двух шагов**.

Такие броски удобно выполнять в движении при ведении мяча или после ловли мяча на ходу. Как понятно из названия, игрок делает два шага и бросает мяч. Броски выполняются с близкого и среднего расстояния.

Выполнение приёма различается в зависимости от того, кем является игрок: правой или левой.

Изучим выполнение упражнения для правши.

Подготовительная фаза: Игрок с мячом в правой руке должен сделать длинный шаг правой ногой, а после него – небольшой, укороченный шаг левой ногой и в этот момент подтянуть мяч к груди.

Основная фаза: Сразу после второго шага происходит отталкивание левой ногой и выпрыгивание вверх и вперёд, одновременно необходимо вынести правую руку для броска как можно выше. Далее совершается бросок при помощи мягкого движения кисти и придания обратного вращения мячу при помощи пальцев. Чтобы забросить мяч в корзину, необходимо бросить его в правый верхний угол квадрата, нарисованного на щите.

Завершающая фаза: Мяч отскакивает от щита и залетает в кольцо. Игрок мягко приземляется на обе ноги, согнув их для амортизации.

Для левши бросок выполняется аналогично, но правая нога и рука меняется на левую, и наоборот.

Как было сказано, при таком броске нужно придать мячу обратное вращение. Обратное вращение мяча – это процесс, при котором мяч вращается против горизонтальной оси в сторону, противоположную полету мяча. Чтобы придать мячу обратное движение необходимо совершать бросок разгибающим движением кистей и пальцев в направлении корзины. Когда мяч вылетает из рук, должно происходить продолжение вращения больших пальцев внутрь и вниз, при этом руки остаются слегка согнутыми в локтях, ладонями наружу.

2. Посмотрите видео, обратите внимание на технику выполнения броска.

<https://www.youtube.com/watch?v=PYONP19Zzi0>

3. Пройдите тест, скрин результата **отправьте на почту.**

<https://onlinetestpad.com/ru/test/288233-test-2-basketbol-broski-myacha-v-korzinu>

Фото выполненных заданий высылаем на почту

yulichka.kosova.1998@mail.ru

В письме обязательно указать **фамилию, **группу**, **число**, за которое сделали домашнее задание!**

Выполненное задание отправить до **02.02.2023!**

