

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Уральский колледж технологий и предпринимательства»
(ГАПОУ СО «УКТП»)

Преподаватель (ВКК) Аблов Евгений Михайлович
Обратная связь осуществляется : эл. почта sportuktp@mail.ru

Дисциплина - физическая культура, раздел – баскетбол.
Занятие № (2 часа)
Тема: Техника нападения в баскетболе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

1. ВЫПОЛНЕНИЕ КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Исходное положение (И.п.) — основная стойка (о.с), руки к плечам. Руки вверх, потянуться, встать на носки. Повторить 6—8 раз.
2. И.п. — о.с. Ходьба (на месте или в движении) 30—60 с.
3. И.п. — о.с, руки в стороны. Круговые движения руками вперед (с постепенным увеличением амплитуды). То же назад (4—5 раз).
4. И.п. — ноги врозь, руки вверх в «замок». Круговые движения туловищем вправо, влево (4—5 раз).
5. И.п. — лежа на спине, ноги закреплены за опору, руки вверх. Поднять туловище (сесть), наклониться вперед (6—8 раз).
6. И.п. — выпад правой ногой вперед, руки на пояс. Пружинящие приседания. Прыжком поменять положение ног. То же с выпадом левой ногой (4—6 раз).
7. И.п. — о.с. Махом поднять правую согнутую ногу, руками взяться за голень и коленом коснуться груди, то же левой ногой (4—5 раз).
8. И.п. — упор лежа. Мах ногой назад — попеременно правой и левой (4—5 раз).
9. И.п. — о.с, руки в стороны. «Уронить» руки с полунаклоном вперед (6—8 раз).
10. И.п. — о.с. Руки вверх через стороны.
Упражнение со скакалкой.
- 1 И.п. — скакалка, сложенная вдвое, вверху. С силой отводить руки назад—вперед (10—12 раз).
2. И.п. — то же. «Выкрут» рук назад—вперед. Руки не сгибать. Повторите (6—8 раз).
3. И.п. — скакалка, сложенная вдвое, вверху. Движение туловища по

«восьмерке» (4—5 раз).

4. И.п. — то же. Наклоны в сторону (6—8 раз).

5. И.п. — наклониться вперед, скакалка, сложенная вдвое, внизу. Перелезание (6—8 раз).

6. И.п. — стойка ноги врозь, скакалка за головой. Пружинящие наклоны вперед, притягивая скакалкой голову к коленям (6—8 раз).

7. И.п. — стойка ноги врозь на скакалке. Наматывание скакалки на кисти, наклон вперед. Разматывая скакалку, вернуться в и.п. (6—8 раз).

8. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах (20—30 с), затем перейти на ходьбу с дыхательными упражнениями (2—3 мин).

2. Прочитать и изучить самостоятельно тему: Техника нападения в баскетболе.

Современная техника нападения многообразна. Она проста и рациональна, но требует проявления необходимых физических качеств особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей.

Для эффективного овладения основами техники игры игровые приемы нападения и их сочетания следует изучать в строгой последовательности:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;
- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передачи мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания;
- ведение мяча;
- остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок);
- остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча);
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча и с мячом;
- игровые действия (сочетание приемов).

Начинают овладение навыками игры с простейших приемов: стоек и передвижений.

Стойки и передвижения нападающего

Для перемещений баскетболист использует обычную ходьбу, бег, приставные шаги, прыжки, остановки и повороты. Каждый способ применяется в соответствующих условиях с целью создания наиболее выгодных условий для передач, бросков и др. Наиболее характерными является быстрая смена скорости движения, переход от одних приемов к другим. Поэтому всегда надо находиться в таком положении, чтобы без дополнительных предварительных движений быть готовым выполнить любой прием, продиктованный обстановкой.



Рис. 3 - Стойка баскетболиста

Стойки нападающего

Стойка баскетболиста в нападении- это наиболее рациональное исходное положение игрока, обеспечивающее возможность быстрого и результативного выполнения любых технических приемов при атаке корзины соперника.

Соблюдение правильной стойки позволяет нападающему постоянно сохранять равновесие и быстро маневрировать без мяча и с мячом. Соответственно в технике нападения выделяют: стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

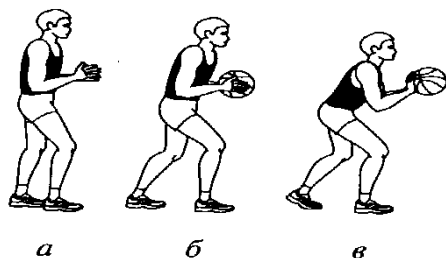


Рис. 4— Стойки баскетболиста в нападении

а) стойка готовности; б) стойка игрока, владеющего мячом

При рациональной стойке (стойке готовности), обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч,

стопы — параллельно друг другу на одной линии или незначительно выставленной вперед правой или левой ноги. Впередистоящая стопа направлена носком вперед, сзади стоящая развернута в сторону; колени незначительно согнуты, вес тела равномерно распределен на обе стопы; туловище слегка наклонено вперед; игрок занимает устойчивое положение, прочно удерживая равновесие; руки полусогнуты, кисти находятся на уровне груди.

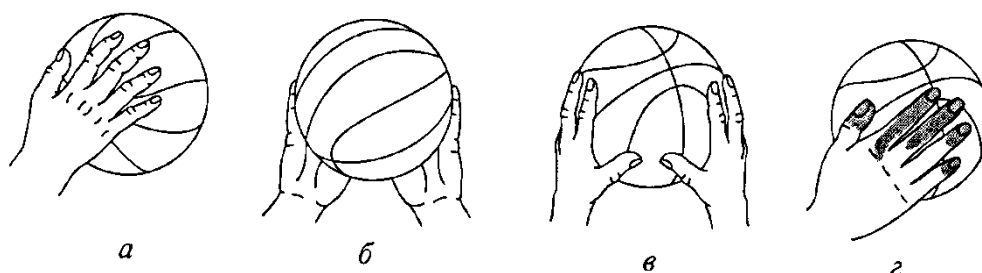


Рис. 5 — Держание мяча

а) вид сбоку; б) вид спереди; в) вид сзади; г) фаланги пальцев, удерживающие мяч.

Стойка игрока, владеющего мячом, характеризуется тем же расположением звеньев тела, но кисти удерживают у туловища мяч, для чего пальцы разведены, образуя полусферу, облегающую мяч; основание ладоней направлены назад, и обе кисти чуть смещены в ту же сторону. Удерживается мяч подушечками фаланг пальцев, ладони мяча не касаются.

Основные ошибки при выполнении стоек нападающего:

- полностью выпрямленные в коленных и тазобедренных суставах ноги — удержание равновесия и быстрое начало передвижения затруднены;
- неустойчивое расположение стоп: сильно сомкнуты или расставлены, масса тела перенесена на носки или пятки — в любой момент возможна потеря равновесия;
- согнутая спина, опущенная вперед голова, туловище и голова отклонены назад или в сторону — неустойчивое положение;
- взгляд направлен в пол или отведен в сторону — потеря контроля над игровой ситуацией;
- излишне закрепощены верхние конечности, опущены или сильно подняты руки — чрезмерная скованность, мешающая своевременному перемещению или надежному владению мячом.

3. ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний обучающихся ПОО по предмету «Физическая культура» по теме «Баскетбол».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3-4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются в 3 графе соответствующей букве в бланке ответов: «а», «б» или «в».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Будьте внимательны, делая записи в 3 графе ответов.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя и группу, в которой Вы обучаетесь.

Бланк ответа направить в WORD варианте на эл. почту sportuktp@mail.ru |

1	2	3
Вопрос	Варианты ответа	Ответ
1. В каком году был изобретён баскетбол:	а) 1891 б) 1900 в) 1918	
2. Кто первым изобрел баскетбол:	а) Нейсмит б) Чемберлен в) Коннолли	
3. Когда была создана Международная федерация баскетбола:	а) 18 июня 1932 года б) 5 декабря 1955 года в) 21 июня 1940 года	
4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:	а) III О.И. в Сент-Луисе б) I О.И. в Афинах в) VIII О.И. в Париже	
5. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:	а) 1904 год б) 1896 год в) 1924 год	
6. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:	а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине б) 1908 год, IV О.И., Лондон	

	в) 1952 год, XV О.И., Хельсинки	
7. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?	а) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год в) XVII О.И. – Рим, 1960 год	
8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:	а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год	
9. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:	а) ловлю б) пасы в) остановки	
10. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:	а) передачи б) пасы в) повороты	
11. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:	а) ведение мяча б) повороты в) перебежки	
12. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:	а) броски в корзину б) остановки в) развороты	
13. Технику передвижений в баскетболе составляет:	а) ходьба, бег б) ловлю в) бросок мяча	
14. Технику передвижений в баскетболе составляет:	а) прыжки б) броски в корзину в) бросок мяча	
15. Технику передвижений в баскетболе составляет:	а) остановки б) ловлю в) передачи мяча	
16. Технику передвижений в баскетболе составляет:	а) повороты + б) передачи мяча в) броски в корзину	
17. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды:	а) 5 б) 10 в) 6	
18. Из США баскетбол проник вначале в:	а) Китай, Японию, Филиппины б) Великобританию,	

	Францию, Германию, Китай, Японию в) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку	
19. Размеры баскетбольной площадки:	а) 15м. X 28м. б) 9м. X 18м. в) 14м. X 26м.	
20. На какой высоте находится баскетбольная корзина:	а) 305 см. б) 300 см. в) 260 см.	
21. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:	а) 24 сек. + б) 30 сек. в) 20 сек.	
22. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:	а) 2 б) 3 в) 4	
23. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:	а) 8 сек. б) 18 сек. в) 10 сек.	
24. Продолжительность игры в баскетбол:	а) 4 тайма по 10 минут б) 4 тайма по 15 минут в) 2 тайма по 20 минут	
25. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:	а) 1 очка б) 2 очка в) 3 очко	
26. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:	а) 4 б) 5 в) 3	
27. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:	а) 5 сек. б) 3 сек. в) 7 сек.	
28. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:	а) ловлей мяча б) передачей мяча в) броском в корзину	
29. Групповой отбор мяча используется чаще всего:	а) при активной защите и прессинге б) на половине площадки соперника в) при явном проигрыше команды	

30. Выбор способа и траектории передач зависит также от:	а) характера противодействия соперника б) состояния покрытия спортивной площадки в) игровой сыгранности партнеров	
---	--	--