Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Крым

«Симферопольский колледж сферы обслуживания и дизайна»

**Методические указания**

для обучающихся по проведению практических занятий

учебной дисциплины: Физическая культура.

**Раздел: Баскетбол**

**Разработчики:** Короткая Т.Н.

преподаватель физической культуры

Симферополь 2019 г

**Тема:** Баскетбол.

**Цель**: Обучение ведению мяча.

**Материально-техническое оснащение:** баскетбольные мячи, свисток.

**Комментарии:**

1. Обучающиеся выполняют ведение мяча от боковой до боковой линии с передачей мяча партнеру после остановки и поворота.
2. Ведение мяча между гимнастическими скамейками, расставленными вдоль и поперек площадки.
3. Ведение мяча с изменением направления.
4. Ведение мяча без зрительного контроля:

- за бегущим впереди партнером, повторяя направления его движения

- ведение вправо, влево по сигналам партнера, стоящего впереди

- ведение мяча с передачей партнеру, стоящему впереди, как только он протянет руки для

ловли мяча

- ведение мяча с передачей партнеру, как только начинает ускорение.

**Методические указания.**

**Задание №1**Вести мяч необходимо одинаково хорошо правой и левой рукой без зрительного контроля.

**Задание №2** Обращать внимание на правильное движение руки - активное сгибание и разгибание в локтевом суставе и плотное касание кистью.

**Задание №3** Закрывать мяч от противника при переходе на ведение.

**Обучающийся должен уметь:**

1. Выполнять ведение мяча, продвигаться вперед.

2. Вести мяч сбоку от себя.

3. Контролировать ситуацию вокруг себя (периферическое зрение)

4. В любой момент остановится, сделать передачу или изменение направления ведения.

Преподаватель Короткая Т. Н.

**Тема:** Баскетбол.

**Цель**: Обучение броскам в движении после ловли мяча.**Материально-техническое оснащение:** баскетбольные мячи, свисток.

**Комментарии:**

1. Обучающиеся располагаются на середине боковой линии лицом к щиту, с правой стороны от него. Один из них стоит на линии штрафного броска лицом к своим товарищам. 2. Первый, стоящий в колонке, выбегает к щиту и получает вблизи него мяч. Выполнив два шага, он производит бросок в корзину. После броска занимающийся ловит мяч, ведет его к линии штрафного броска и становится передающим. Тот, кто уже передал мяч, идет в конец колонны. Симметрично этой группе у другого щита то же самое делает вторая группа

**Методические указания.**

**Задание №1** Игрок ловит мяч при шаге правой ногой, делает шаг левой ногой и, оттолкнувшись ею от площадки, прыгает вверх. Во время прыжка он выносит

мяч вверх, перекладывая его на бросающую руку, которая продолжаетразгибаться. Когда игрок достигает наивысшей точки подъема, в движение

включается кисть, посылающая мяч в нужном направлении. Маховая нога

согнутая в колене, свободно поднимается вверх. Приземление после броска

происходит с начала на толчковую ногу.

**Задание №2**После бросков с правой стороны занимающиеся переходят по другую сторонуот щита и выполняют бросок левой рукой.

**Обучающийся должен уметь:**

1. Сосредотачиваться над правильным выполнением броска

2. Правильно прицеливаться

3. Следить за правильным положением руки ног при выполнении броска

4. Следить за правильным вращением мяча.

Преподаватель Короткая Т. Н.

**Тема:** Баскетбол.

**Цель**: Обучение выполнению штрафного броска**.**

**Материально-техническое оснащение:** баскетбольные мячи, свисток.

**Комментарии:**

1. Обучающиеся располагаются на линии штрафного броска в двух колоннах, в метре одна от другой, лицом к щиту. Двое занимающихся выполняют передачу следующему игроку.
2. В паре, сидя друг против друга (дистанция 1-2 метра), передачи мяча одной рукой. Это упражнение можно выполнять напротив стены.

**Методические указания.**

**Задание №1.** Бросок с места выполняется как одной, так и двумя руками. Бросок двумя руками основывается на координации, если она недостаточна, то это сказывается на точности попаданий. После броска нельзя переступать за линию**.**

**Задание №2.** Позиция ног: ноги слегка расставлены, ступни направлены к корзине; нога, одноименная с бросающей рукой слегка выставлена вперед. При броске двумя руками ноги в обычной стойке баскетболиста.

**Задание №3.** Расположение рук: бросающая рука расположена сзади мяча, поддерживающая сбоку мяча.

**Задание№4.**Положения корпуса и движения: мяч удерживается на уровне груди, колени слегка изогнуты. Руки и ноги выпрямляются одновременно. Мяч в руке таким образом, чтобы локоть находился под мячом. В момент финального выпрямления бросковой руки кисти двигаются вниз. Движения с обратным вращением осуществляются кончиками пальцев, при этом необходимый импульс осуществляется указательным и большими пальцами.

**Задание №5.** Как прицеливаться:прямо не касаясь щита, прицеливаться в ближайший край корзины; прямо, касаясь щита, прицеливаться приблизительно прямоугольника на щите.

**Обучающийся должен уметь:**

1. 1.Сосредотачиваться над правильными выполнением броска.
2. Правильно прицеливаться.
3. Следить за правильным положением рук и ног при выполнении броска.
4. Следить за правильным вращением мяча.

Преподаватель Короткая Т.Н.

**Тема:** Баскетбол. **Цель**: Обучение стойке баскетболиста, передвижениям, остановкам, поворотам.

**Материально-техническое оснащение:** баскетбольные мячи, свисток.

**Комментарии:**

1. Обучающиеся выполняют большинство приемов с места из определенного положения-стойки.
2. Ускорения по зрительным и звуковым сигналам во время бега, в среднем темпе, по прямой, кругам и с изменением направления.
3. Эстафеты с ускорением на короткие расстояния, остановками и повторами.
4. Передвижения по прямой, дуге или кругу с соревнованием двух партнеров, игроки начинают движения на некотором расстоянии друг от друга.
5. Бегущий вторым старается догнать первого.
6. По свистку партнеры выполняют остановку и двигаются в обратном направлении, поменявшись ролями.

**Методические указания.**

**Задание№1** Баскетболист сгибает ноги, ставит ступни параллельно на ширине плеч на одной линии или выставляя одну ногу вперед. Туловище при этом немного наклонено вперед, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, руки согнуты перед туловищем в удобном положении для ловли и держания мяча.

**Задание №2** При передвижениях и остановках обратить внимание на равномерное распределение тяжести тела на обе ноги в момент остановки для сохранения равновесия.

**Задание №3** При поворотах обратить внимание на опорную ногу, которая не должна выпрямляться и отрываться от пола во время поворота, а маховая нога ставиться не слишком близко к опорной**.**

**Обучающийсядолжен уметь:**

1. Правильно выполнять каждый прием в отдельности.
2. Сочетать приемы между собой.
3. Сочетать эти приемы с приемами, выполняемыми с мячом.
4. Осуществлять приемы с максимальной быстротой и максимальной скорости.

Преподаватель Короткая Т.Н.

**Тема:** Баскетбол. **Цель**: обучение и выполнение броска с места***.***

**Материально-техническое оснащение:** баскетбольные мячи, свисток.

**Комментарии:**

броски с места

1.Выполнение определенного количества бросков с одной точки, стоя на месте , после передачи партнера .

2.То же, но с предварительным движением к мячу и остановкой в момент ловли.

3.То же, но после очередной ловли двух мячей передаваемых двумя партнерами, с перемещением бросающего в разные точки: как только игрок выполнит бросок одним мячом, он сразу же меняет позицию и получает мяч от второго партнера и т. д. Упражнение выполняется па время или определенное количество бросков

4.Упражнения 1. 2. З., но после передачи мяча игрок, передавший мяч, становится защитником и быстро двигается к нападающему, стараясь помешать броску.

**Методические указания.**

**Задание №1** Выполняется бросок с места, игрок в исходном положении ставит ступни на очной линии или выставляет вперед одну ногу, одноименную бросающей руке, обе ноги согнуты.

**Задание №2**Мяч держит двумя руками перед плечом бросающей руки, примерно на одном уровне с ним. Руки согнуты, локти опущены вниз, предплечья направлены вверх- вперед. При броске мяч за счет поднимания руки и сгибания предплечья перекладывается на бросающею руку и последующим разгибанием руки и ног выталкивается вперед - вверх. Заканчивается движение кистью, которая сгибается вперед.

**Задание №3** При выполнении броска с дальней дистанции более активно сгибаются и разгибаются ноги.

**Обучающийся должен уметь:**

1. Сосредотачиваться над правильным выполнением броска.
2. Правильно прицеливаться.
3. Следить за правильным положением руки ног при выполнении броска.
4. Следить за правильным вращением мяча.

Преподаватель Короткая Т.Н.