



Министерство социальной защиты населения
Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение
Свердловской области
«Областной центр реабилитации инвалидов»

СПОРТИВНАЯ ИГРА «БАСКЕТБОЛ»

/углубленный курс/

Методическое пособие

(Отделение физической реабилитации)

Екатеринбург
2011 г.

Утверждено:
методическим советом ГБУ СО
«Областной центр реабилитации
инвалидов»

Согласовано:
заместитель министра
социальной защиты населения
Свердловской области

протокол № 9
от « 23 » июня 2011 г.

_____ А.И. Никифоров
« ____ » _____ 2011 г.

Авторы - разработчики:

- заведующий отделением физической реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

М.Б. Жильцов;

- заместитель директора по социальной реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

Т.В. Пономарева;

- исполнительный директор Специального Олимпийского комитета Свердловской области

О.Я. Бойко.

Авторы – составители:

- заместитель директора по научно-методической работе ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

И.Ю. Гаврилова;

- заместитель директора по социальной реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов»

Т.В. Пономарева;

**Методические рекомендации по проведению занятий
адаптивной физкультурой и адаптивным спортом
для инвалидов, проходящих этап углубленной специализации,
в учреждениях социального обслуживания
населения Свердловской области**

«Областной центр реабилитации инвалидов»,
Екатеринбург,
2011 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Программный материал	6
Тренировочная программа	8
Техническая подготовка.....	13
Тактическая подготовка.....	31
Теоретическая подготовка	42
Психологическая подготовка	42
Заключение	40
Литература	41

ВВЕДЕНИЕ

Для инвалидов, находящихся на реабилитации в учреждениях социальной защиты населения и прошедших этап начальной подготовки (итогами которого стало: выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками), организуются занятия углубленной специализации, с использованием средств адаптивной физической культуры и спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких лиц. Основным отличием углубленного этапа специализации является: увеличение объема нагрузки, наличие в тренировочном процессе более сложных двигательных действий (приемов) и подготовка спортсменов к соревновательной деятельности.

В учреждениях социального обслуживания населения, осуществляющих тренировочный процесс с указанным контингентом, рекомендуется оборудовать спортивную площадку. Если на территории учреждения отсутствует необходимая инфраструктура, то занятия по адаптивной физической культуре и спорту можно проводить в приспособленных для этого помещениях или на территории учреждения. Занятия данным видом адаптивного спорта должны являться, в каком-то смысле, стимулом, который заставляет инвалидов не прекращать занятия физическими упражнениями и систематически тренироваться. Спорт является организованной формой вторичной профилактики, необходимых для сохранения результатов, достигнутых в процессе лечения и реабилитации. Тренировка инвалида должна строиться на общих принципах, установленных в теории спортивной тренировки, но, безусловно, с учетом специфики дефекта и состояния человека. Для достижения хорошего тренировочного эффекта занятия для спортсменов-инвалидов (т.е. инвалидов, проходящих этап углубленной специализации) должны проводиться не реже 3 раз в неделю по 1,5 часа.

Допуск к тренировкам и соревнованиям осуществляется на основании медицинского освидетельствования, которое может проводиться во врачебно-физкультурном диспансере, медицинском кабинете данного учреждения. Необходимы также систематические врачебно-педагогические наблюдения за воздействием нагрузок и их эффективность на инвалидов, проходящих курс углубленной специализации.

В основу программы, положены нормативные требования по адаптивной физической культуре и спорту, научные и методические разработки по «Бочче» отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

Цель занятий: стимулирование и поддержание интереса к жизни, развитие коммуникативных и физических возможностей личности, устранение комплекса неполноценности, участие в соревнованиях и достижение высоких результатов.

Категория специалистов, для которых предназначено пособие: инструкторы по адаптивной физической культуре, инструкторы по физической культуре, инструкторы по ЛФК, тренеры-преподаватели.

Данное пособие предназначено для популяризации и развития данного вида адаптивного спорта и адаптивной двигательной рекреации для определенных социальных групп, к которым мы и относим инвалидов.



Баскетбол – это игра, в которой играют две команды, в каждой из которых по пять игроков. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать команде соперников овладеть мячом и забросить его в корзину.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются прежде всего экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся.

Важнейшим принципом применения физических упражнений является их дозировка, учитывающая общий объем и интенсивность физической нагрузки.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

- предоставляет возможность преодоления физического недуга с помощью участия в таком виде спорта, как игра в Баскетбол;
- способствует оздоровлению и социальной адаптации инвалидов;
- воспитывает и стимулирует потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- предоставляет возможность создания коллектива по интересам для социальной адаптации каждого из участников, в условиях социума;
- обеспечение активного отдыха и приобщение к здоровому образу жизни;
- подготовка к участию в соревновательной деятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности лиц являются: выполнение контрольных нормативов по специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками игры в Баскетбол. Для освоения сложных двигательных действий в процессе коррекции координационных способностей инвалидов должен применяться метод предписаний алгоритмического типа, как один из наиболее рациональных путей овладения двигательными действиями по частям.

Задачи этапа углублённой специализации:

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- создание условий для интеллектуального развития инвалидов с ограниченными умственными способностями;
- утверждение здорового образа жизни;
- развитие волевых качеств;
- создание условий для формирования коммуникативных навыков;
- совершенствование навыка;
- подготовка к соревновательной деятельности.

Судьи: время и место для принятия решений

- Судьи имеют право принимать решения при несоблюдении данных Правил, совершенных как в пределах, так и вне ограничительных линий, включая секретарский столик, скамейки команд и пространство непосредственно за ограничивающими линиями.

- Права Судей начинают действовать, когда они появляются на площадке, что должно быть за двадцать (20) минут до времени начала игры, указанного в расписании, и заканчиваются с окончанием игрового времени, утвержденного Судьями. Утверждение протокола Старшим судьей и

подписание протокола по окончании времени игры означает конец игровой юрисдикции Судей и связь их с игрой.

- Если ранее, чем за 20 минут до начала игры, указанного в расписании или между окончанием игрового времени и моментом утверждения, и подписания протокола, имеет место неспортивное поведение, судья должен отметить об инциденте на обратной стороне протокола перед тем, как подписать его и послать подробный рапорт об инциденте в организацию, проводящую соревнование.

- Если результат игры опротестован одной из команд, Комиссар или Старший судья должны в течение одного часа после окончания игрового времени, послать рапорт об этом инциденте в организацию, проводящую соревнование.

- Если требуется провести дополнительный период, как результат выполнения штрафного (штрафных) броска (бросков) за фол, совершенный одновременно или непосредственно перед окончанием четвертого периода, или дополнительного периода, то все фолы, совершенные после сигнала об окончании игрового времени, но до завершения штрафного (штрафных) броска (бросков), следует считать совершенными в перерыве игры и наказывать соответственно.

- Ни один из Судей не имеет права отменять или подвергать сомнению решения, принятые другим Судьей в рамках его обязанностей, установленных Правилами.

- Все нарушения или фолы, совершенные Игроком, Запасным, Тренером, Помощником тренера или лицом, Сопровождающим команду, являются несоблюдением Правил.

- Когда совершено нарушение или фол Судья дает свисток и одновременно показывает жестом остановку игровых часов, заставляя мяч становиться мертвым.

- Судья не должен давать свисток после удачного штрафного броска или заброшенного с игры мяча, или когда мяч становится живым.

- После каждого фола или решения о спорном броске Судьи должны поменяться своими местами на площадке.

- Для всех международных игр, если необходимо пояснить решение, все словесные разъяснения должны быть сделаны на английском языке.

- Если Судья травмирован или по любой другой причине не может продолжать выполнять свои обязанности в течение 10 минут после происшедшего, игра должна быть возобновлена, и другой Судья будет осуществлять судейство один до конца игры, если нет возможности замены травмированного Судьи квалифицированным Запасным Судьей. Решение о замене травмированного Судьи принимает оставшийся на площадке Судья после консультации с Комиссаром, если он присутствует.

- Секретарь должен заполнить Протокол:

- Записать фамилии и номера Игроков, которые начинают игру и всех Запасных, которые войдут в игру. Когда происходит несоблюдение Правил, касающееся пяти (5) Игроков, которые должны начать игру, Запасных или

номеров Игроков, он должен как можно быстрее после обнаружения такого несоблюдения Правил, уведомить об этом ближайшего Судью.

- Вести в хронологическом порядке изменения суммарного счета очков, записывая попадания с игры и со штрафных бросков.
- Регистрировать персональные и технические фолы, назначаемые каждому Игроку и немедленно уведомлять Судью, когда кому-либо из Игроков назначен пятый фол. Также он должен регистрировать технические фолы назначенные каждому Тренеру и немедленно уведомлять Судью, когда Тренер должен быть дисквалифицирован и удален из игры.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

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

Задачи по специальной физической подготовке следующие:

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

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока мяча. Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля. Ведение двумя мячами по прямой. Передача мяча от плеча после ведения. Передача на месте мяча с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача одной рукой от плеча с высокой траекторией с места и в движении. Передача мяча двумя руками от груди в парах одним и двумя мячами. Передача мяча двумя руками от груди, в тройках, в движении, по восьмёрке с броском по кольцу. Бросок от головы; бросок одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Броски в движении после двух шагов. Штрафной бросок.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавшего в корзину. Игра в защите, опека игрока. Зонная защита. Быстрое нападение. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ПО ИГРЕ В «БАСКЕТБОЛ»

для инвалидов, проходящих этап углубленной специализации

по данному виду адаптивного спорта.

Это серия коротких планов по проведению тренировочной программы по игре в Баскетбол. Эта программа не абсолютна. Она представляет путеводитель для работы инструктора ФК, ЛФК с инвалидами.

Каждый план включает: разминку, знакомство с новыми навыками и закрепление ранее изученных материалов.

Занятие 1

1. Разминка - 5 мин.
2. Повторение ведения мяча, ловли и передачи от груди двумя руками, бросков мяча в кольцо двумя руками от головы. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости; передачи от груди одной рукой; бросков мяча в кольцо одной рукой от головы и плеча с места. Повторение правил игры в баскетбол - 20 мин.
3. Проведение разминочных упражнений - 10 мин.
4. Развитие ловкости, быстроты, выносливости: при броске ноги на ширине плеч, вес тела равномерно распределяется на две ноги; поднимая мяч вверх, переложить его в одну руку, выбросить мяч вперед, одновременно выпрямляя ноги и поднимаясь на носки – 10 мин.
5. Тренировочные упражнения: совершенствование элементов техники игры в различных ситуациях - 20 мин.
6. Учебная игра 5 на 5, в качестве закрепления теоретических и практических навыков – 25 мин.

Занятие 2

1. Разминка- 10 мин.
2. Совершенствование броска мяча в движении после двух шагов. Совершенствование ведения, передач, бросков мяча изученными способами и в различных сочетаниях – 15 мин.
3. Обучение штрафному броску, передаче мяча в парах на месте и при встречном движении – 10 мин.
4. Коррекция координации движений, глазомера: эстафета с ведением мяча на скорость по прямой, с обводкой, с остановками и передачей, бросками мяча в кольцо – 25 мин.
6. Тренировочные упражнения - 20 мин.

7. Повторение практических навыков - 10 мин.

Занятие 3

1. Разминка - 10 мин.

2. Обучение передаче мяча с отскоком от пола на месте и в движении в парах. Учебная игра 3 на 3 – 15 мин.

3. Разбор игровой ситуации, особо обратив внимание на непривлечение слабых игроков к активной игре – 15 мин.

4. Обучение персональной защите. Совершенствование ведения, передач, бросков мяча в движении. Двухсторонняя игра -15 мин.

5. Совершенствовать персональную защиту, вырывание и выбивание мяча, передачу мяча с отскоком от пола, броски мяча в движении - 25 мин.

6. Повторение практических навыков -10 мин.

Занятие 4

1. Разминка - 10 мин.

2. Обучение взаимодействию «отдал мяч - выйди под кольцо». Совершенствование передачи мяча в движении и действий защитников при персональной опеке - 20 мин.

3. Изучение нового комплекса упражнений с мячами. Эстафеты с ведением мяча на скорость -10 мин.

4. Обучение броскам мяча двумя руками от головы в прыжке и одной от плеча в движении после двух шагов. Учебная игра - 30 мин.

5. Тренировочные упражнения - 10 мин.

6. Закрепление практических навыков - 10 мин.

Занятие 5

1. Разминка - 10 мин.

2. Коррекция памяти, мышления, эмоционально-волевых качеств. Обучение заслону игроку с мячом. Совершенствование бросков мяча, ведения, передач мяча - 10 мин.

3. Обучение броску мяча в кольцо одной рукой от головы с места и в прыжке. Совершенствование групповых тактических действий в нападении - 10 мин.

4. Обучение тактическим действиям игроков в зонной защите. Совершенствование бросков мяча в кольцо одной рукой в прыжке. Учебная игра - 10 мин.

5. Эстафеты с ведением мяча на скорость. Получив мяч, необходимо выдержать паузу для определения степени свободы партнёра. Ставится боковой заслон с ближней стороны. Разворот выполняется на ближней ноге к кольцу плечом назад (оставить защитника за спиной). Показать расстановку игроков на схеме – 15 мин.

6. Тренировка - 10 мин.

7. Закрепление навыков - 5 мин.

Занятие 6

1. Разминка - 5 мин.

2. Обучение передаче мяча от головы и ловле высоко летящих мячей в прыжке, а так же после отскока от щита - 20 мин.

3. Обучение передвижению в нападении и защите. Совершенствование ловли высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, передачи мяча от головы - 20 мин.

4. Обучение зонной защите. Совершенствование элементов техники игры. - 25 мин.

5. Совершенствовать элементы техники игры в двухсторонней игре с применением зонной защиты. Учебная игра - 40 мин.

Занятие 7

1. Разминка - 5 мин.

2. Совершенствование ведения мяча при сближении с соперником, передвижений в нападении и защите, ловли мяча в прыжке после отскока от щита и бросков мяча в кольцо двумя руками и одной рукой от головы в прыжке - 25 мин.

3. Развитие чувства темпа и ритма, координации движений. При ведении правой рукой и нахождении защитника справа нужно сделать шаг левой ногой, толкнуть мяч правой вперёд-вниз по направлению к левой руке, стараясь не зацепить его левой ногой и дальше вести мяч левой рукой – 25 мин.

4. Совершенствование ведения мяча при сближении с соперником, передвижений в нападении и защите, ловли мяча в прыжке после отскока от щита и бросков мяча в кольцо двумя руками и одной рукой от головы в прыжке – 20 мин.

5. Закрепление навыков - 5 мин.

Занятие 8

1. Разминка - 5 мин.

2. Обучение броску мяча в движении из-под корзины одной рукой (крюком). Двухсторонняя игра с применением зонной защиты
3. Обучение взаимодействию игроков нападения и защиты. Совершенствование ведения, ловли, передач мяча, бросков мяча в кольцо с различных положений и направлений в игровых ситуациях
4. Обучение взаимодействию игроков нападения и защиты. Совершенствование техники игры в игровых ситуациях. Контроль технической подготовленности
5. Закрепление навыков - 5 мин.

Занятие 9

1. Разминка - 5 мин.
2. Обучение ведению двумя мячами. Совершенствование взаимодействий нападающих с заслоном. Двухсторонняя игра – 25 мин.
3. Развитие прыгучести, метательных движений. Формирование навыков технико-тактической подготовки. При заслоне нападающий, получив мяч, выдерживает паузу перед началом ведения, заполнив её обманным движением – 25 мин.
4. Обучение взаимодействию «малая восьмёрка» в тройках. Совершенствование ведения двумя мячами. При взаимодействии нападающие должны внимательно следить за подсчётами защитников, повторить восьмёрку 3- 4 раза и только после этого ориентироваться на взятие кольца противника – 30 мин.
5. Закрепление навыков - 5 мин.

Занятие 10

1. Разминка - 5 мин.
2. Обучение взаимодействию защитников с подстраховкой. Совершенствование элементов техники игры и тактики в игровых ситуациях – 30 мин.
3. Обучение взаимодействию «окрестный выход мимо центрального, играющего на штрафной линии» - 25 мин.
4. Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи, бросков мяча в движении. Совершенствование взаимодействий в нападении и защите – 25 мин.
5. Закрепление навыков - 5 мин.

Занятие 11

1. Разминка - 5 мин.
2. Обучение быстрому нападению. Обучение необходимо начинать с фазы развёртывания (быстрые передачи в парах и тройках). Далее - соединять

вторую и последнюю фазы. И затем, все три: овладение (подбор, перехват, быстрое вбрасывание мяча)- развёртывание (передачи, ведение мяча по центру, по боковым) -атака по кольцу противника 15 мин.

3. Совершенствование бросков мяча в кольцо со средних и дальних дистанций, двумя руками от головы и одной от плеча – 15 мин.

4. Совершенствование взаимодействий в нападении и защите. Совершенствование взаимодействий в защите и нападении – 10 мин.

5. Изучение правил поведения на соревнованиях и правил судейства -15 мин.

6. Организация пробной игры с командой противника – 40 мин.

Итогом 2-го этапа тренировочной программы является:

закрепление навыков техники изучаемых действий; совершенствование навыков; повышение уровня функциональной подготовленности; физическая, техническая и теоретическая подготовка инвалидов к проведению соревнований и турниров по игре в Баскетбол.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ. СТОЙКА 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. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ. СТОЙКА 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. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ.

1. Принять положение стойки без мяча стоя на месте.
2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.
3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.
4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

ДЕРЖАНИЕ МЯЧА.

Прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учеников правильному держанию мяча. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх - внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед.

Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

ОШИБКИ.

1. Кисти располагаются на задней поверхности мяча.
2. Мяч касается ладоней.
3. пальцы направлены вниз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

1. Принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей;
2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;
3. Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди;
4. В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней;
5. Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом;

6. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель – в центре площадки. По сигналу учителя колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста и учитель оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны. Ученик, показавший лучшую технику стойки получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее

количество очков.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕЗ МЯЧА.

1. 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.
2. 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 намеченному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

ОШИБКИ.

1. Бег с носка.
2. Ноги в коленном суставе прямые.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

1. Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.
2. Ускорение по сигналу.
3. Бег по кругу. По сигналу, последующий догоняет впереди бегущего.
4. Бег по кругу. По сигналу, последующий «змейкой» обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.
5. То же, но ученики в колонне перемещаются спиной вперед.
6. Ученики бегут в колонне по одному с интервалом 1-1,5 м. По сигналу последний догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути и становится во главе колонны.

ОСТАНОВКА ДВУМЯ ШАГАМИ.

Данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой, 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.

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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ОСТАНОВКИ ДВУМЯ ШАГАМИ.

1. Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.
2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.
3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.
4. То же, но медленно бегом.
5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.
6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.
7. В парах. Один игрок ведет мяч – остановка – двумя шагами – повороты плечом вперед, назад – передача партнеру.
8. Эстафеты.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ОСТАНОВКИ ПРЫЖКОМ.

1. Ходьба. Остановка прыжком.
2. Бег. Остановка прыжком.
3. Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.
4. Остановка прыжком после ловли мяча.
5. Остановка прыжком после ведения мяча.
6. Эстафеты.

ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

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.

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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТОВ НА МЕСТЕ

1. Выполнение поворота стоя на месте без мяча.
2. То же с мячом.
3. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.
4. То же в сочетании с ведением мяча, остановками.
5. То же с добавлением ловли и передачи мяча.
6. То же с сопротивлением защитника.
7. Эстафеты.

СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

1. Выполняй остановки и повороты быстро.
2. Удерживай ноги на ширине плеч.
3. Сохраняй низкую стойку и равновесие.
4. Укрывай мяч от защитника телом.

ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча двумя руками – если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными 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 действиям.

ЛОВЛЯ ОДНОЙ РУКОЙ

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 локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

ЛОВЛЯ ВЫСОКОЛЕТЯЩИХ МЯЧЕЙ.

При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцев, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах и мяч притягивается к туловищу. После приземления занимающийся сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

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.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ ОТ ГРУДИ, СТОЯ НА МЕСТЕ

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте – кист с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук вперед-вниз – на себя – вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах, мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Мяч выпускается захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

ПЕРЕДАЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Передача одной рукой от плеча стоя на месте – руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение – стойку баскетболиста.

ОШИБКИ

1. Несогласованность движения рук и ног.
2. Широкое расставление локтей, 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.

ЛОВЛЯ МЯЧА

1. Ловля мяча стоя на месте.
2. Ловля мяча в движении бегом.
3. Ловля высоко и низко летящего мяча.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА СТОЯ НА МЕСТЕ

1. Имитация передачи.
2. Замах и передача без работы ног.
3. Передача с работой ног.
4. Передача на длинное и короткое расстояние.
5. Передача в разных направлениях.
6. Передача в сочетании с другими техническими приемами.
7. Подвижные игры.

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. Бегут в руках с мячом, т.е. больше 2-х шагов.
3. Двигаются в сторону, а не на встречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).
4. Передача очень высоко или низко, а не в грудь.
5. Очень сильная передача.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ В ДВИЖЕНИИ

1. «Мертвый мяч». Занимающиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.
2. То же, но медленно бегом.
3. Передача в движении после ловли.
4. Передача в движении после ведения.
5. Передачи в движении во встречных колоннах.
6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.
7. Передачи в движении по кругу.
8. Подвижные игры:

«Командные салки». Класс делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая – убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осалинный выходит из игры. Игра закончиться, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.
Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи стоя на месте и в движении.

«Салки и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний, в этом случае, становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу.

Учитель считает количество передач сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

СОВЕТЫ ЛОВЯЩЕМУ МЯЧ

1. Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.
2. Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.
3. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.
4. При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу.
5. Не касаться мяча ладонями.
6. Выходить навстречу летящему мячу.

СОВЕТЫ ПЕРЕДАЮЩЕМУ МЯЧ

1. Не допускать небрежности при выполнении передач.
2. Выполнять передачи быстро.
3. При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.
4. Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.
5. Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.
6. Не стоять после передачи, выйти на свободное место.
7. Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, 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.
5. Ведение со зрительным контролем.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше

его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Ведение с изменением направления – игрок ведет мяч правой рукой – кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча в ходьбе.
3. Ведение мяча медленным бегом.
4. Ведение мяча на максимальной скорости.
5. Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача.
6. Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.
7. Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.
8. Ведение с изменением высоты отскока.
9. Ведение с изменением скорости.
10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.
11. 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕДЕНИЯ С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ

1. Ведение на месте правой – перевод на левую, ведение левой – перевод на правую.
2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону – перевод на левую руку – ведение левой рукой в левую сторону и т.д.
3. Ведение с изменением направления бегом.
4. Ведение с изменением направления, меняя направление перед препятствием (стойки, набивные мячи).
5. Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.
6. Подвижные игры.

СОВЕТЫ ДРИБЛЕРУ (ВЕДУЩЕМУ МЯЧ)

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
2. Не бить по мячу ладонью.
3. Изменить длину шага и направление движения.
4. Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.
5. Контролировать мяч пальцами.
6. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
7. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.
8. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

Бросок мяча в корзину – технический прием являющийся завершающейся стадией атаки.

Бросок двумя руками от груди стоя на месте – игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. 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

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

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. 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, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей 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 (захлест кисти). 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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКОВ С МЕСТА

1. Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
3. Имитация броска с работой ног.

4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.
5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.
8. Подвижные игры.

Бросок одной рукой сверху 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 левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая 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. Описание техники броска в движении дана для игроков бросающих с правой стороны.

ОШИБКИ

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА ОДНОЙ РУКОЙ СВЕРХУ В ДВИЖЕНИИ

1. Исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.
2. Мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.
3. Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.
4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении.
5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой.
6. То же, медленно бегом.
7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.
8. Бросок в движении, после ловли мяча.
9. Бросок в движении, после ведения мяча.
10. Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания: упражнения даны для занимающихся бросающих

правой рукой

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. 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 влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая 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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА В ПРЫЖКЕ

1. Исходное положение – стойка баскетболиста – мяч на уровне груди. Вынос мяча – в исходное положение – для броска вдоль средней линии туловища.
2. Исходное положение – сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.
3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.
4. Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке – отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.
5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.
6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.
7. Бросок с расстояния 1,5-2 м.
8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку).
9. Бросок в прыжке после ведения мяча.
10. Подвижные игры и эстафеты.

СОВЕТЫ СНАЙПЕРУ

13. Выполняй броски быстро.
2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.
3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.
4. Выпускай мяч через указательный палец.
5. Постоянно удерживай взгляд на цели.

6. Полностью сосредоточиться на броске.
7. Следи за легкостью и непринужденностью броска.

Обманные движения (финты). Финт это ловкое движение, незаконченной технический прием, задачей которого является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего. Финты могут быть с мячом и без мяча. Финты без мяча выполняются руками, туловищем, ногами, головой, взглядом, мимикой как на месте, так и в движении. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника. Существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ОБМАННЫМ ДЕЙСТВИЯМ ПЕРЕД ПЕРЕДАЧЕЙ, ЛОВЛЕЙ ИЛИ БРОСКОМ.

1. Передача без зрительного контроля – мяч передается вправо, игрок смотрит влево.
2. Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.
3. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.
4. Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

Техника защиты.

Стойка защитника: Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Ошибки.

1. Потеря равновесия;
2. Пятки касаются пола.

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.

Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке.

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет;
2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет;
3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам;
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;

В а р и а н т ы:

1. Наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища;
2. Наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища;
3. Наносить удары по правой и левой стороне туловища.

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

Вырывание: Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч, таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

Ошибки:

Игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища;

Выбивание: 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.

Ошибки:

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 в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Ошибки:

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

Упражнения для обучения технике вырывания, выбивания мяча.

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища;
2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его;
3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч;
4. Повороты на месте, второй игрок пытается, не нарушая правил игры в баскетбол выбить мяч ребром ладони;
5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч;
6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй подбегает к нему и выбивает мяч;
7. Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник, передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им;

Перехват мяча при передаче: Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками нападающий отрезает прямой путь соперника 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 перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча.

1. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим;
2. Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки;
3. В парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту, защитник, перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч;
4. Подвижные игры.

Накрывание мяча при броске: В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Упражнения для обучения технике накрывания мяча.

1. Бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил;
2. Бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч;

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. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится что нападающий остался у него за спиной, он должен выпрыгнуть максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обежав противника. 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;

Упражнения для обучения технике овладения мячом, не попавшим в корзину.

1. Ловля мяча отскочившего от щита;
2. Ловля мяча отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком;
3. То же, но с пассивным сопротивлением защитника;

4. То же, но с активным сопротивлением защитника;
5. Построение в 2 колонны, преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч;

ОПИСАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ.

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

Индивидуальные действия в нападении.

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.**

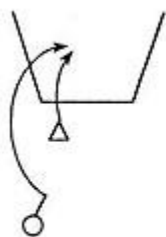


Рис. 1

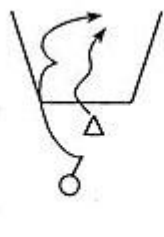


Рис. 2

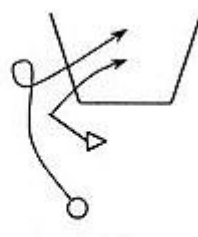


Рис. 3

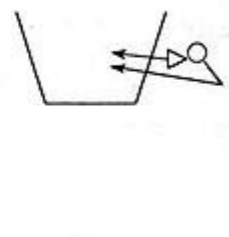


Рис. 4

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ БЕЗ МЯЧА

1. Бег с изменением направления, с поворотами, внезапными остановками.
2. Выход на свободное место с пассивным защитником.
3. Выход на свободное место с активным защитником.

Групповые взаимодействия. Взаимодействия 2-х игроков.

«Передай мяч и выходи». Игрок №4 передает мяч игроку №5, выполняет обманное движение по уходу влево и, резко меняя направление, выполняет рывок к кольцу между двумя защитниками, получая мяч от игрока №5.

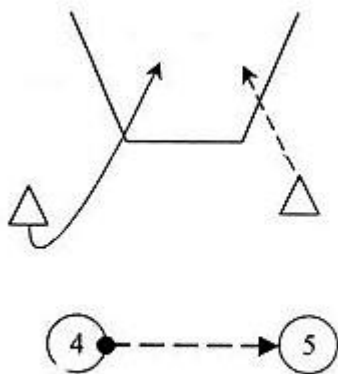


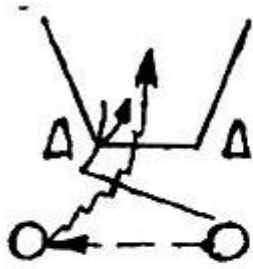
Рис. 5

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ КОМБИНАЦИИ «ПЕРЕДАЙ МЯЧ И ВЫХОДИ»

1. Занимающиеся выстраиваются в две колонны. Направляющий без мяча делает финт на выход вправо, а затем выполняет выход по кругу к области штрафного броска. Его партнер передает мяч в момент, когда развернется к нему лицом. Поймав мяч, игрок бросает его по кольцу.
2. То же, но с применением других способов выхода на свободное место.
3. То же, но перед игроком без мяча, который будет выходить на свободное место, располагается вначале пассивный, а затем активный защитник.
4. Игровое упражнение. Игра 2х2, 2 очка присуждается команде только после выполнения комбинации «передай мяч и выходи».

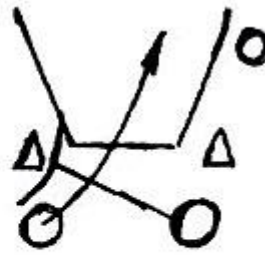
ЗАСЛОН

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 освободиться 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.



с мячом

Рис. 6



без мяча

Рис. 7

Ошибки

1. Придерживание защитника руками.
2. Несвоевременное начало прохода игрока, для которого ставится заслон.
3. Неправильный выбор места постановки заслона.

ОБУЧЕНИЕ ЗАСЛОН

Занимающиеся выстраиваются в круг по парам лицом друг к другу. Игрок без пары – водящий. Он подбегает к любой паре и ставит заслон защитнику. Нападающий выбегает в сторону заслона и затем сам ставит заслон защитнику любой другой пары и т.д.

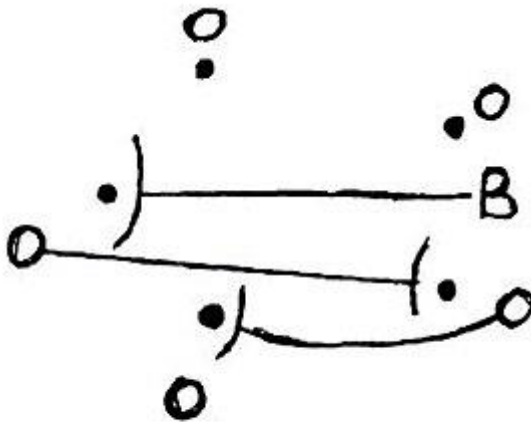


Рис. 8

Занимающиеся выстраиваются в 2 колонны, на расстоянии 6-7 м от кольца. Перед направляющим одной колонны располагается защитник. У направляющего другой колонны в руках мяч. Игрок 2 передает мяч игроку 1 и ставит наружный заслон защитнику. Игрок 1 дождавшись постановки заслона, уходит с ведением в сторону заслона и атакует кольцо. Смена: игрок 2 становится на место защитника, тот перемещается в конец колонны за игроком 5, а игрок 1, подобрав свой мяч, передает его игроку 4 и становится в конец противоположной колонны.

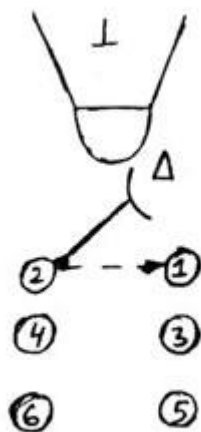


Рис. 9

Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 2х2. Мяч, забитый в кольцо после заслона, приносит команде 3 (4) очка.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ТРОЙКАХ. «ТРЕУГОЛЬНИК»

При таком взаимодействии игрок с мячом, образующий защиту треугольника, находится дальше от щита, чем остальные два партнера. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает его партнеру в центр, откуда мяч немедленно направляется на другой фланг, чтобы завершить атаку. Данное взаимодействие требует быстрых передач.

Обучение взаимодействию «Треугольник».

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны таким образом, чтобы игрок, стоящий в середине составлял вершину треугольника; мяч у игрока в середине. Быстрые передачи вправо (влево).
2. То же, но по свистку смена направления передач.
3. Тройки игроков стоят в области линии штрафного броска. Быстрые передачи, по свистку бросок с дистанции по кольцу.
4. То же, но в условиях пассивной и активной защиты*

"Тройка". Построение треугольником сохраняется. Передача следует на один фланг и постановка заслона на другом фланге нападения.

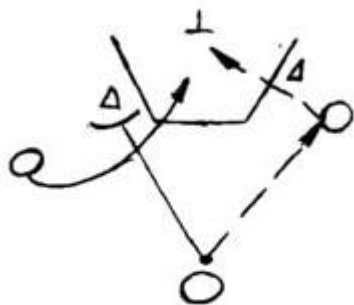


Рис. 10

Обучение взаимодействию "Тройка".

1. Занимающиеся выстраиваются в 3 колонны по одному. У игроков средней колонны по мячу, игрок 2 передает мяч игроку 3, а сам ставит заслон предполагаемому защитнику для игрока 1, после чего тот выбегает для получения мяча. Получив мяч, игрок 1 атакует кольцо. Смена по часовой стрелке.
2. То же, но с пассивным защитником.
3. То же, но с активным защитником.
4. Игровое упражнение. Игра 3х3 на одно кольцо.

"Малая восьмерка". Три игрока, используют взаимные последовательные пересечения с ведением мяча. После передачи игрок делает короткий рывок к щиту и возвращается с противоположной стороны для очередного приема передачи. Путь передвижения игроков напоминает цифру восемь, поэтому они могут повторять свои действия несколько раз пока не будет создана благоприятная обстановка для атаки корзины.

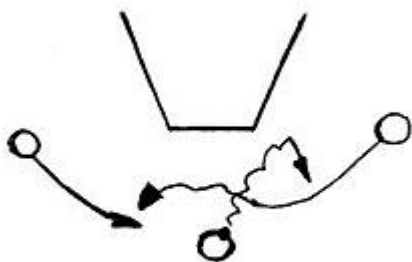


Рис. 11

Упражнения для обучения «малой восьмерке».

1. Занимающиеся выстраиваются вдоль боковых линий 3-х секундной зоны, справа и слева, в колонну по одному. У направляющего одной из колонн мяч. Он начинает ведение по дуге, одновременно из второй колонны навстречу ему начинает движение игрок без мяча и в верхней точке дуги игрок 1 передает мяч игроку 2 (мяч передается от кольца). При сближении игроков, игрок 3 без мяча начинает движение навстречу игроку 2 и тот передает ему мяч; игрок 3 передает мяч вышедшему навстречу игроку 4 и т.д.

2. Игроки образуют треугольник, мяч в центре. Игроки, перемещаясь по воображаемой восьмерке, передают друг другу мяч. Игрок с мячом движение может начать в любую сторону.
3. "Малая восьмерка" с пассивной защитой.
4. "Малая восьмерка" с активной защитой..
5. Игровое упражнение. Игра на одно кольцо 3x3.

Позиционное нападение - нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча - к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Позиционное нападение. Обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определение игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих. Определяются направления выходов на другие позиции. Нападающие добьются успеха, если игрок нападения выйдет на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

1. Построение в треугольниках, квадратах. Передачи стоя на месте, различными способами. Ученик выполняет передачу и перемещается в конец той колонны, в которую передал мяч.

2. Построение в треугольниках, квадратах. Игрок выполняет передачу после финта, затем перемещается в колонну за передачей.

3. Три нападающих и трое защитников. По сигналу, нападающие, произвольно передвигаясь по залу, передают друг другу мяч, а защитники стараются перехватить его, играя в защите по системе личной опеки. После овладения мячом или его касания занимающиеся меняются функциями.

4. То же, только после передачи партнеру нападающий обязан поставить заслон его опекуну.

5. То же, только после передачи нападающий ставит заслон любому защитнику

6. То же, только занимающиеся разбиваются на группы по 10 человек пять нападающих и 5 защитников.

7. То же, но на каждом кольце идет игра 5x5 на счет, причем каждая команда

проводит 5-6 атак подряд, а затем меняется ролями с обороняющимися.

8. Игра 5x5 на одно кольцо, но за каждый мяч, заброшенный в корзину после «заслона» засчитывают не два, а 3-4 очка.

9. Игра 5x5 на одно кольцо, но после любого овладения мячом защитниками команды меняются ролями.

Подводящие подвижные игры.

«Игра 2x2». Игра ведется на одно кольцо по правилам баскетбола. Задача – забросить мяч в кольцо соперников. Игрокам защищающейся команды разрешается активно противоборствовать в трехсекундной зоне. Игрокам атакующей команды разрешается выполнять броски как из-за пределов трехсекундной зоны, так и в зоне, но после двух шагов. Подбор мяча может выполнять игрок, не выполняющий бросок, добивать мяч нельзя. После овладения мячом игрок обязан выйти из зоны. Выигрывает команда набравшая большее количество очков.

«Баскетбол двумя мячами». Игра проводится на баскетбольной площадке. Участвуют две команды по 6-10 человек в каждой. Игра проводится по баскетбольным правилам двумя мячами. Каждый играющий может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперника. После заброшенного мяча, мяч вводится из-под кольца. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей. Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской).

«Игра на одно кольцо 2x2 через нейтрального». Площадка - трехсекундная зона. Играют 2 команды. Состав - 2 человека. Задача игроков - забросить мяч в кольцо. Забросить мяч можно только после передачи партнера или нейтрального игрока. После подбора мяч необходимо вернуть нейтральному. . Добивать мяч после отскока нельзя. Нейтральный игрок располагается за пределами трехсекундной зоны. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков в установленное время.

Быстрый прорыв. - Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние до щита соперника, добиться численного преимущества и, используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции.

Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом (1x0).

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих – против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Упражнения для обучения нападению быстрым прорывом.

1. Передачи в парах от лицевой линии, броском на противоположном щите на максимальной скорости без ведения мяча.
2. То же, но в тройках.
3. Два нападающих против одного защитника продвигаются к противоположному щиту с помощью передач до средней линии площадки, от средней линии один из нападающих начинает ведение мяча, чтобы защитник вышел на него, а его партнер, без мяча сделав рывок под кольцо получил передачу и без сопротивления атаковал кольцо с близкого расстояния.
4. Трое нападающих против 2-х защитников. Ведение от средней линии начинает только игрок находящийся в середине и передачу может передать на правый или левый фланги, в зависимости от того какой игрок останется без защитника.
5. Занимающиеся разбиваются на тройки и выстраиваются лицом к щиту на расстоянии 1,5-2 м. У игроков в середине по мячу. Игрок ударяет мяч о щит, ловит его и передает одному из партнеров, который выполняет рывок к противоположному щиту в момент ловли мяча. Поймав мяч, игрок с ведением устремляется к противоположному щиту, передав мяч третьему игроку, который и завершает атаку броском по кольцу из-под щита. То же выполняет следующая тройка и т.д.

6. «Быстрый прорыв». Игра ведется 2х2 или 3х3 на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита, вплоть до нового сигнала.

В а р и а н т:

1. Игра у щита проходит без ведения, только за счет передач.
2. Сигналом к началу проведения быстрого прорыва может служить любое овладение мячом (подбор у щита, перехват, выбивание, вырывание).

Советы нападающему.

1. Бережно относиться к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском.
2. Быстро продвигать мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча.
3. Действовать спокойно, уверенно и быстро.
4. Избегать фолов в нападении.
5. Постоянно двигайся, держа своего защитника в напряжении

Комплексные упражнения (КУ) - упражнения, в которых участвуют все занимающиеся, выполняется несколько технических приемов, «действия

одного участника влияют на действия всех и наоборот. КУ выполняются для закрепления и совершенствования технических приемов игры. Их можно использовать как в подготовительной части занятия, так и в основной. КУ воспитывают выдержку, внимание, ориентировку, координацию движений, выносливость, быстроту. КУ можно включать в соревнования: группа выполняет комплексное упражнение 2-5 мин. Какая группа за это время забросит в корзину больше мячей..

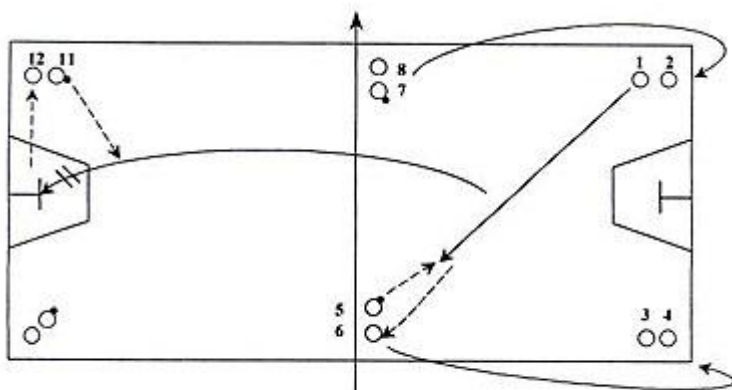


Рис. 23

Расстановка игроков как показано на рисунке 24. Около лицевых линий может располагаться и по одному игроку и больше, около средней линии - минимум двое. Мячи у игроков 5, 7, 9, 11. Упражнение одновременно начинают игроки 1 и 3 (но показано только в одну сторону). Игрок №1 начинает движение по диагонали и получает мяч от игрока 5, передает игроку 6 и опять, на другой половине площадки бежит по диагонали, получает мяч от игрока 11 и выполняет бросок в корзину одной рукой сверху в движении. Сам подбирает мяч и передает игроку 12 и становится за ним. Смена игроков: после передачи игрок 5 становится за игроком 4. Игрок 11 за 8, игрок 7 - за 2. Аналогична смена игроков и на противоположных сторонах площадки. М.У. В процессе выполнения упражнения игроки не должны переходить на другую сторону площадки, ориентиром игрокам служит боковая линия.

«ЧЕТЫРЕ УГЛА».

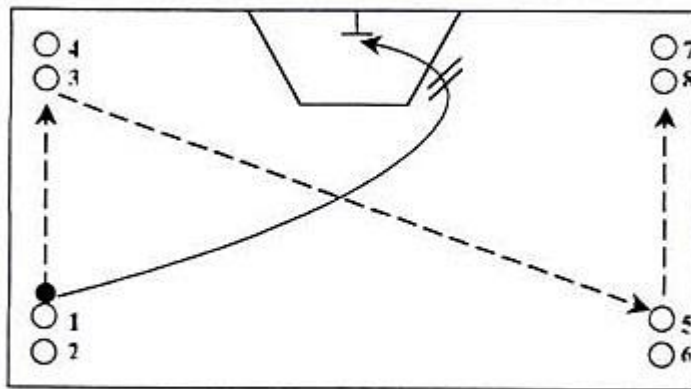


Рис. 24

Расстановка как показана на рис. мяч у игрока 1. Он выполняет передачу 3, тот игроку 5. Как только игрок 5 получает мяч и начинает выполнять передачу игроку 8, игрок 1 начинает движение по диагонали, получает мяч от игрока 8 и выполняет бросок в кольцо, сам подбирает мяч и передает игроку 2. Смена игроков по кругу против часовой стрелки. Упражнение можно выполнять на всю площадку, но тогда используют ведение.

Организация соревнований: согласно нормативно-технической документации, разрабатывается «ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований по игре в Баскетбол, среди команд.....».

1.Цели и задачи.

- Популяризация игры в Баскетбол.
- Привлечение лиц с ограниченными возможностями, к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Выявление сильнейших спортсменов округа и формирования сборной команды для участия в окружных соревнованиях.

2.Время и место проведения

- Соревнования проводятся.....
- Регистрация команд
- Начало соревнований

3.Участники соревнований

Состав команд, возраст, пол, количество участников.

4. Условия проведения соревнований.

Соревнования командные, проводятся по правилам, утвержденным НДФР. Соревнования проводятся в каждой возрастной группе отдельно среди мужчин и женщин. Очки, набранные участниками одной команды, складываются в общую сумму, по которой определяются итоговые места команд. Подход участников к мишеням поочередный, согласно расписанию, подготовленному судейской коллегией, в соответствии с поданными заявками. В случае, если команда выступает не полным составом, командное место в турнирной таблице определяется после команд, имеющих полный зачет.

5. Руководство проведением соревнований.

6. Награждение.

Личные призы, медали и дипломы.

7. Заявки.

Заявки подаются в судейскую коллегию по следующей форме:

ФИО участника	Дата рождения	Участие в возрастной категории	Документ	Адрес регистрации С индексом	Ви вра
---------------	---------------	--------------------------------	----------	---------------------------------	-----------

Заявка заверяется подписями и печатями директора организации, представителя команды и врача. Паспорта (или ксерокопии паспортов, свидетельств) предъявляются судейской коллегии перед началом соревнований. В случае отсутствия указанных документов участники к соревнованиям не допускаются.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основные сведения о связочном аппарате, строении и расположении мышц. Функции мышц, их взаимодействие с костной системой.

Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Состав крови. Большой и малый круг кровообращения. Артерии и вены. Органы дыхания: строение, функции.

Понятие здоровья. Значение соблюдения режима дня для здоровья инвалидов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Создание ситуаций требующих проявления терпения, настойчивости, умения мобилизоваться, преодоления неприятных ощущений, но не до предела возможностей.

Создание ситуаций требующих совместного взаимодействия играющих в команде инвалидов.

Совместный просмотр соревнований инвалидов с комментированием их выступлений.

Тренинг общения. Ведение дневника самоконтроля.

Психологическая диагностика: мотивация, двигательная память, эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость, индивидуальные особенности личности.

Педагогическое наблюдение: формирование коммуникативных навыков, проявление волевых качеств.

Индивидуальные беседы с инвалидами и сопровождающими их лицами по итогам психологической диагностики и педагогического наблюдения.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ - Витаминизация. Сауна.

Водные процедуры. Прогулки на свежем воздухе. Воздушные и солнечные ванны.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ - по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке проводятся в начале и в конце тренировочных занятий.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ за проведением занятий осуществляется регулярно медицинским персоналом учреждения социального обслуживания населения. Занятия адаптивной двигательной рекреацией проводятся при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для пребывания в учреждениях социального обслуживания населения.

Примечание: при занятиях адаптивной двигательной рекреацией, занимающиеся самостоятельно измеряют ЧСС или прибегают к помощи занимающихся в группе. При увеличении ЧСС более 100 ударов в минуту или снижении менее 60 ударов в минуту, занятие не рекомендуется проводить т.к. это может привести к ухудшению состояния здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практическое применение вышеописанной методики, свидетельствует о ее полной эффективности и пользе при проведении занятий адаптивной физкультурой для инвалидов, проходящих этап углубленной подготовки и находящихся на реабилитации в учреждениях социального обслуживания населения.

Адаптивная физическая культура позволяет развивать все стороны личности человека в процессе активной двигательной деятельности и является важнейшим звеном его социальной интеграции к образу жизни, характерному для современных социально-экономических отношений. Любая аномалия развития (врожденная, приобретенная) ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своем новом качестве, что в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения жизненных и профессионально важных знаний, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических психических навыков и возможностей. А это невозможно без использования средств и методов АФК. Представленные в пособии программа, методика подготовки инвалидов рассматривает занятия игрой в Баскетбол, как вид адаптивного спорта, так и вид адаптивно-рекреационной деятельности, так как позволяет заниматься им в помещении и может рассматриваться, как способ времяпровождения. Однако удивительно, как быстро развивается атмосфера соревнования и возникает желание победить, не сопровождающееся при этом напряженной конкурентной борьбой. Как вид адаптивного спорта доступен практически всем инвалидам, (целевая группа - инвалиды 3 и 2 группы, возраст от 18 лет и старше в зависимости от состояния здоровья) за исключением, полного нарушения зрения и полной умственной отсталости.

Ограничения: при остром периоде заболевания и его прогрессирующем течении (нарастание сердечно - сосудистой недостаточности; синусовая тахикардия свыше 100 уд/мин и брадикардия ниже 50 уд/мин; частые приступы пароксизмальной или мерцательной тахикардии; экстрасистолы с частотой более чем 1:10; отрицательная динамика ЭКГ, свидетельствующая об ухудшении коронарного кровообращения; атриовентрикулярная блокада 2 – 3 степени; гипертензия – АД выше 220/120 мм рт.ст. и др.);

При частых гипер - или гипотонических кризах, угрозе кровотечения или тромбоэмболии; При анемии со снижением числа эритроцитов до 2,5 – 3 млн, СОЭ более 20-25 мм/ч, выраженном лейкоцитозе.

Занимаясь игрой в Баскетбол, инвалиды повышают качество жизни, преодолевают психологические комплексы, вовлекаются в общение со здоровыми людьми, овладевают коммуникативными и социальными навыками.

При этом необходимо отметить, что продолжительность обучения в объеме, указанном в настоящем методическом пособии, может быть изменена, исходя из состава группы и поставленных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Программа спортивного мастерства. Официальные правила соревнований. М., «Советский спорт», 1993.
2. Баскетбол. Под редакцией Н.В.Семашко. - М., «Физкультура и спорт», 1976.
3. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа заливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
4. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини - баскетбол в школе. Пособие для учителей. - М., «Просвещение», 1976.
5. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура в начальных классах. - М., «Издательство ВЛАДОС -ПРЕСС», 2001.
6. Воспитание и обучение во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов дефектолог. ф-тов пед. ин-тов / Под ред. В.В.Воронковой-М.: Школа-Пресс, 1994. Ю.Вуден Д. Современный баскетбол: Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. -М., издательский центр «Академия», 2002.
8. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. - М., «Физкультура и спорт», 1975.
9. Линдеберг Ф. Баскетбол. - М., « Физкультура и спорт», 1971.14.06. Закон Российской Федерации от 10 июля 1992г. №3266-1 в редакции Федерального закона от 2.08.2004 №122-ФЗ. - Екатеринбург, Уралориздат, 2004.
10. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие/ Рубцова И.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. - М, РГУФК, 2005.
11. Преображенский И.Н., Харазянц И.Н. Баскетбол в школе.- М., «Просвещение», 1969.
17. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) П7 8 учреждений 8 вида. Раздел «Физическое воспитание». /Сб. 1. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - С 179-223.
18. Селиванова О. Через преодоление - к успеху //Необычный спорт, М., 2003, №3, С 4-5.