



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

Б А С К Е Т Б О Л /начальный курс/

Методическое пособие

(Отделение физической реабилитации)

Екатеринбург
2011 г.

Утверждено:
методическим советом ГБУ СО
«Областной центр реабилитации»

протокол № 9
от « 23 » июня 2011 г.

Согласовано:
заместитель министра
Социальной защиты населения
инвалидов Свердловской области
_____ 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.

**Методические рекомендации по проведению занятий
для инвалидов, не имеющих навыков
в адаптивной физкультуре и адаптивном спорте,
в учреждениях социального обслуживания
населения Свердловской области**

«Областной центр реабилитации инвалидов»,
Екатеринбург,
2011

СОДЕРЖАНИЕ

Применяемая терминология	4
Введение	6
Программный материал	9
Правила игры.....	10
Тренировочная программа	21
Физическая подготовка.....	23
Техническая подготовка.....	23
Теоретическая подготовка.....	36
Психологическая подготовка	36
Медицинский контроль.....	36
Оборудование, инвентарь и экипировка.....	37
Заключение	41
Литература	42

ПРИМЕНЯЕМАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, предоставляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

Адаптивное физическое воспитание (АФВ). Основные виды и общие задачи АФК - адаптивное физическое воспитание (образование). Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Основная задача адаптивного физического воспитания состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

Адаптивный спорт (АС). Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Адаптивная физическая рекреация (АФР). Содержание адаптивной физической рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.), на профилактику утомления,

развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Основная задача адаптивной физической рекреации состоит в привитии личности инвалида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию (принцип) гедонизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

Адаптивная двигательная реабилитация (АДР). Содержание адаптивной двигательной реабилитации направлено на восстановление у инвалидов временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, являющимся причиной инвалидности) после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех или иных жизненных обстоятельств.

Основная задача адаптивной двигательной реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в обучении их умениям использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидро-вибро-массажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры, и другие средства (су - джок, акупунктура и т.п.).

Мяч баскетбольный – мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми (8) вставок и черных швов. Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, синтетической кожи, резины или синтетического материала.

Сетка для игры в баскетбол – Корзины состоят из колец и сеток.

Щиты и опоры щита

Щиты должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно - закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок.

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии со статьей 31 Федерального закона № 329-ФЗ от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов.

Для инвалидов, ранее не занимающихся адаптивной физкультурой и спортом и находящихся на реабилитации в учреждениях социальной защиты населения, организуются занятия с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких лиц.

Физическая реабилитация и социальная адаптация инвалидов, начинающих заниматься адаптивной физической культурой и спортом, может и должна осуществляться в реабилитационных центрах и учреждениях социального обслуживания населения (психо-неврологические интернаты, комплексные центры социального обслуживания населения и т.д.).

При организации работы по адаптивной физической культуре и спорту необходимо учитывать, что все учреждения социального обслуживания населения Свердловской области, где предполагается организация спортивного вида деятельности, должны отвечать установленным требованиям об обеспечении беспрепятственного доступа инвалидов в соответствии с Государственной программой «Доступная среда».

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.

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 (в соответствии с требованиями Санитарных правил и норм).

В основу программы, которая включает в себя ряд практических занятий, положены нормативные требования по адаптивной физической культуре и спорту, научные и методические разработки по Баскетболу. При ее разработке использованы современные тенденции развития Баскетбола, передовой опыт обучения и тренировки участников-новичков, результаты современных научных исследований по вопросам реабилитации инвалидов, начинающих заниматься адаптивной физкультурой и спортом, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Категория специалистов, для которых предназначено пособие: инструкторы по адаптивной физической культуре, инструкторы по физической культуре, 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, начинающих заниматься адаптивной физкультурой.

Примечание: к занятиям адаптивной физической культурой (АФК), адаптивным спортом (АС) и адаптивной физической рекреацией (АФР) наравне с инвалидами, не имеющими навыков занятия данным видом адаптивного спорта, могут привлекаться и граждане пожилого возраста.



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.

Вот наиболее характерные особенности баскетбола:

1. **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки и метание (броски, передачи).
2. **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».
3. **Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств.** Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.
4. **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.
5. **Высокая эмоциональность.** Непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.
6. **Самостоятельность действий.** Каждый занимающийся на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.
7. **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

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

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых умений и навыков;
- обучение инвалидов навыкам занятия спортом и проведения активного отдыха и досуга;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей у инвалидов;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками игры в Баскетбол.

Физические упражнения при занятии с инвалидами, не имеющими навыков занятия АФК и спортом, дают положительный эффект когда они:

- адекватны возможностям инвалида;
- оказывают тренирующее действие, повышают адаптационные возможности и инструктор знает, учитывает методику и принципы физической тренировки. Суть тренировки в систематической и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные, а порой и структурные изменения.

Чтобы знания начинающих заниматься инвалидов были осознанными и отражали объективно существующую действительность, процесс обучения должен обеспечить опору их на ощущения. Прежде всего - это зрительный образ изучаемого действия; логический, основанный на объяснении; кинестетический образ или двигательное ощущение. То есть, один анализатор дополняет или заменяет другой и тем самым осуществляется механизм компенсации в познании.

Задачи начального периода специализации:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- создание условий для развития коммуникабельности, формирования коммуникативных навыков;
- развитие волевых качеств;
- освоение правильной техники исполнения элементов начального обучения.

ПРАВИЛА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ

В баскетбол играют две (2) команды, в каждой из которых по пять (5) Игроков. Цель каждой команды - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, и забросить его в корзину.

Корзина: своя/соперников

Корзина, которую команда атакует, является корзиной соперника, а корзина, которую та же команда защищает, называется собственной корзиной команды.

Перемещение мяча

Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения положений соответствующих статей, изложенных ниже Правил.

Победитель игры

Победителем игры становится команда, которая по окончании игрового времени четвертого периода или, если необходимо, дополнительного(-ых) периода(-ов) набрала большее количество очков.

Игровое время, ничейный счет и дополнительные периоды

- Игра состоит из четырех (4) периодов по десять (10) минут.
- Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет две (2) минуты.
- Продолжительность перерыва между половинами игры - пятнадцать (15) минут.
- Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять (5) минут или на столько периодов по пять (5) минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете.
- Во всех дополнительных периодах команды продолжают атаковать в те же корзины, что и в третьем и четвертом периодах.

Начало игры

- Для всех игр команда, стоящая в расписании первой (команда - хозяин), имеет право выбора корзины и скамейки команды.
- Перед первым и третьим периодом команды имеют право разминаться на той половине площадки, на которой находится корзина соперника.
- Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом.
- Игра не может начаться, если в одной из команд на площадке нет пяти (5) Игроков, готовых играть.

- Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда

Статус мяча

Мяч может быть живым или мертвым. Мяч становится живым когда:

- Во время спорного броска мяч правильно отбит одним из спорящих.
- Во время штрафного броска Судья передает мяч в распоряжение Игрока, выполняющего штрафной бросок.
- Во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении Игрока, выполняющего вбрасывание.

Мяч становится мертвым когда:

- Любой мяч заброшен с игры или со штрафного броска.
- Звучит свисток Судьи, когда мяч живой.

Очевидно, что мяч не попадёт в корзину при штрафном броске, за которым последует:

- Другой(-ие) штрафной(-ые) бросок(-и).
- Дальнейшее наказание (штрафной бросок и/или вбрасывание).
- Звучит сигнал об окончании каждого периода игры или дополнительного периода.
- Звучит сигнал устройства 24 секунд, когда, мяч живой.
- Мяча, который уже находится в полёте при броске в корзину, касается Игрок какой-либо команды, после того, как:
- Судья дал свисток.
- Истекло время периода или дополнительного периода.
- Прозвучал сигнал устройства 24 секунд.

Мяч не становится мертвым и бросок с площадки, если он точен, засчитывается, когда:

- Мяч находится в полёте при броске в корзину с площадки, когда судья дает свисток или звучит сигнал игровых часов, или устройства 24 секунд.
- Мяч находится в полете при штрафном броске, когда судья дает свисток при любом нарушении, кроме нарушения Игрока, выполняющего штрафной бросок.
- Соперник совершает фол в тот момент, когда мяч всё еще контролируется Игроком, который находится в процессе броска в корзину и который заканчивает свой бросок продолженным движением, начавшимся до того, как был совершен.

Местонахождение Игрока определяется по тому месту, где он касается пола.

Когда он находится в воздухе после прыжка, он сохраняет тот же статус, как в том месте, где он последний раз коснулся пола, включая ограничивающие линии, центральную линию, линию 3-х очкового броска, линию штрафного броска, и линии, ограничивающие область штрафного броска.

Спорный бросок происходит, когда Судья подбрасывает мяч между двумя Игроками - соперниками в любом круге на площадке. Спорный мяч имеет место, когда один или более Игроков соперничающих команд держат мяч одной или обеими руками так крепко, что ни один из Игроков не может завладеть им без чрезмерно грубых действий.

Правило:

- Спорный бросок разыгрывается в центральном круге между двумя Игроками соперничающих команд в начале каждого периода или дополнительного периода.
- Когда зафиксирован спорный мяч или когда спорный бросок назначен в результате обоюдного фола, спорный бросок должен разыгрываться в ближайшем круге между двумя вовлеченными Игроками.
- Если в споре участвует более двух Игроков, спорный бросок должен быть разыгран между двумя соперниками приблизительно одинакового роста, по определению Судьи.
- Когда ближайший круг для розыгрыша спорного броска не может быть определен, розыгрыш спорного должен быть произведен в центральном круге.

Процедура:

- Оба спорящих должны встать так, чтобы их стопы находились внутри той половины круга, которая ближе к их собственной корзине, при этом одна стопа находилась рядом с центром линии, находящейся между ними.
- Судья должен подбросить мяч вверх (вертикально) между спорящими Игроками на высоту, большую, чем любой из Игроков может достать в прыжке.
- Мяч должен быть правильно отбит рукой (руками) одним или обоими Игроками после того, как он достигнет наивысшей точки.
- Ни один из спорящих Игроков не должен оставлять свою позицию, пока мяч не будет правильно отбит.
- Ни один из спорящих Игроков не может ловить мяч или касаться его более двух раз до тех пор, пока тот не коснется одного из восьми не прыгавших Игроков, пола, корзины или щита.
- Другие Игроки должны оставаться вне круга (цилиндра) до тех пор, пока мяч не будет отбит.
- Если мяч не отбит ни одним из спорящих Игроков или, если он коснулся пола, не будучи отбитым, по крайней мере одним из них, спорный бросок должен быть повторен.
- Игроки одной команды не могут занимать соседние места вокруг круга, если соперник хочет занять одно из этих мест.
- Если Игрок, принимающий участие в розыгрыше, травмирован, совершил пятый фол, или удален с площадки, заменивший его Игрок должен принять участие в розыгрыше спорного. Если больше нет запасных, в розыгрыше спорного принимает участие любой Игрок, назначенный Капитаном.

Как играют мячом

- В баскетболе мячом играют только руками.
- Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.
- Случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Контроль мяча

- Игрок контролирует мяч, когда он держит или ведет живой мяч, или живой мяч находится в его распоряжении.
- Команда контролирует мяч, когда Игрок этой команды контролирует живой мяч или Игроки этой команды передают мяч друг другу.
- Командный контроль продолжается до тех пор, пока соперник не получит контроль над мячом, или мяч не станет мертвым, или мяч покинет руку (руки) Игрока, бросающего по кольцу с игры или со штрафного.

Игрок в процессе броска

- Процесс броска начинается, когда Игрок предпринимает обычное движение, предшествующее этому броску и по мнению Судьи, он начал попытку забросить мяч в корзину соперника броском, броском сверху или добиванием. Процесс броска продолжается до тех пор, пока мяч не покинет руки бросающего.
- Иногда соперник держит руки бросающего так, что он не может выпустить мяч, однако, даже в этом случае, по мнению Судьи, Игрок может выполнять попытку броска. В этом случае не важно, покинул ли мяч руку (-и) бросающего. Нет никакой связи между числом правильно сделанных шагов и процессом броска.
- В случае броска в прыжке, процесс броска продолжается до тех пор, пока не завершится попытка броска, (т.е. пока мяч не покинет руку (-и) бросающего) и обе ноги Игрока не коснутся пола.
- Командный контроль заканчивается, когда мяч выпущен из рук (-и) игрока.
- Чтобы фол считался совершенным против Игрока, находящегося в процессе броска, этот фол должен произойти, по мнению Судьи, после того, как Игрок начал непрерывное движение рукой (руками) и/или телом в попытке броска с игры.
- Непрерывное движение: начинается, когда мяч находится в руке (руках) Игрока и бросковое движение, обычно направленное вверх, уже началось; может включать движение рук (и) и/или тела, используемое Игроком в попытке броска с игры; заканчивается, если сделано новое движение; если критерии, касающиеся непрерывного движения, перечисленные выше, выполняются, то Игрок считается находящимся в процессе броска.

Заброшенный мяч - когда он заброшен и его цена

Мяч считается заброшенным, когда живой мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее.

Считается, что мяч находится внутри корзины, даже когда незначительная часть его находится внутри и ниже уровня верхней плоскости кольца.

Правило

Мяч, заброшенный с площадки, засчитывается команде, атакующей корзину, в которую он заброшен, следующим образом:

- За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно (1) очко.
- За мяч, заброшенный с игры, из 2-х очковой зоны засчитывается два (2) очка.
- За мяч, заброшенный из 3-х очковой зоны, засчитывается три (3) очка.
- Если Игрок случайно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, очки записываются Капитану соперников.
- Если Игрок умышленно забрасывает мяч с площадки в свою корзину, это является нарушением и очки не засчитываются.
- Если Игрок заставляет мяч войти в корзину снизу, это является нарушением.

Вбрасывание

- Каждый раз, когда мяч попадает в корзину, но бросок с игры или штрафной бросок не засчитаны, последующее вбрасывание должно производиться из-за боковой линии на уровне линии штрафного броска.
- После штрафного броска (бросков) за технический, неспортивный или дисквалифицирующий фол, последующее вбрасывание должно производиться из-за пределов площадки у её середины, напротив Секретарского столика, независимо от того, был ли успешным или нет последний, или единственный штрафной бросок.
- Игрок, выполняющий вбрасывание у середины площадки, должен расположить ноги, по обе стороны от продолжения центральной линии и имеет право передавать мяч игроку, находящемуся в любой точке игровой площадки.
- После персонального фола, совершенного Игроком команды, контролирующей мяч или команды, которая должна производить вбрасывание, последующее вбрасывание из-за пределов площадки должно производиться другой командой с места, ближайшего к тому, где совершено нарушение.
- Судья может бросить или передать мяч с отскоком Игроку, производящему вбрасывание при условии, что:
Судья находится на расстоянии не более 3-4 метров от Игрока, который должен производить вбрасывание.
Игрок, производящий вбрасывание, находится в том месте, которое указано Судьей.
- Команда, которая будет контролировать мяч, не получит при этом незаслуженное преимущество.
- После заброшенного с площадки мяча или успешного последнего штрафного броска:

Любой соперник команды, набравшей очки, имеет право вбросить мяч с любого места из-за пределов площадки за лицевой линией у того края площадки, где был заброшен мяч.

Это положение также применяется после того, как Судья передает мяч Игроку или отдает мяч в его распоряжение после затребованного перерыва, или любой остановки игры после заброшенного мяча.

- Игрок, выполняющий вбрасывание, может двигаться вбок и/или назад, и/или передать мяч партнеру по команде, находящемуся на или позади лицевой линии, но пять (5) секунд начинают отсчитываться в тот момент, когда мяч оказался в распоряжении первого Игрока, находящегося за пределами площадки.
- Соперники Игрока, выполняющего вбрасывание, не должны касаться мяча после того, как он прошел через корзину.
- Допускается случайное или инстинктивное касание мяча, но, если после первого предупреждения такая помеха задерживает вбрасывание - это технический фол.
- После несоблюдения Правил или любой другой остановки игры:
- Игрок, который должен вбрасывать мяч, должен стоять за пределами площадки, в указанном Судьей месте, ближайшем к тому, где совершено нарушение или остановке игры, за исключением места непосредственно за щитом.
- Судья должен передать мяч из рук в руки, пасом или положить его на место, где он окажется в распоряжении Игрока, который производит вбрасывание из-за пределов площадки.

Правило: игрок, совершающий вбрасывание, не должен:

- Касаться мяча на площадке раньше, чем его коснется другой Игрок.
- Наступить на площадку о того момента или в тот момент, когда он выпускает мяч из рук.
- Затрачивать более пяти (5) секунд до момента освобождения от мяча.
- Заставлять мяч касаться пола за пределами площадки до касания Игроком на площадке.
- Заставлять мяч войти в корзину непосредственно после вбрасывания.
- Двигаться на расстояние более одного (1) метра в сторону или более, чем в одном направлении от места, указанного Судьей, прежде, чем вбросить мяч. Разрешается, однако, двигаться назад перпендикулярно линии так далеко насколько позволяют обстоятельства.

Ни один другой Игрок не должен:

- находиться любой частью тела над ограничивающей линией до тех пор, пока мяч не вброшен через эту линию.
- находиться в пределах одного (1) метра от Игрока, производящего вбрасывание, когда область за пределами площадки, свободная от препятствий, составляет менее двух (2) метров.
- Несоблюдение Ст. 26.4 является нарушением.

Наказание Мяч передается соперникам для вбрасывания с места первоначального вбрасывания.

Затребованный перерыв

Затребованный перерыв - остановка в игре по просьбе Тренера или Помощника тренера команды. Каждый затребованный перерыв должен длиться одну (1) минуту.

Возможность предоставления перерыва появляется, когда:

- Мяч становится мертвым и игровые часы остановлены и, когда судья закончил показ фола или нарушения секретарскому столику.
- Зброшен мяч в корзину команды, которая запросила минутный перерыв до или после попадания.

Возможность предоставления затребованного перерыва заканчивается, когда:

- Судья с мячом входит в круг для розыгрыша спорного броска.
- Судья входит в ограниченную зону с мячом или без него для выполнения первого или единственного штрафного броска.
- Мяч находится в распоряжении Игрока, вбрасывающего его из-за пределов площадки.

Один (1) затребованный перерыв может быть предоставлен каждой команде в течение каждого из первых трех (3) периодов, два (2) затребованных перерыва в течение четвертого периода и один (1) затребованный перерыв в течение каждого дополнительного периода.

Затребованный перерыв предоставляется команде, Тренер которой первым его попросил, за исключением случая, когда затребованный перерыв предоставляется после заброшенного соперником мяча с игры, и при этом, не был зафиксирован фол.

Отказаться от затребованного перерыва можно только до того момента, пока не прозвучал сигнал Секретаря о предоставлении затребованного перерыва.

Во время затребованного перерыва Игрокам разрешается покинуть игровую площадку и сидеть на скамейке команды. Лица, которым разрешено находиться в зоне скамейки команды, могут выйти на площадку при условии, что они будут находиться в непосредственной близости от зоны скамейки команды.

Процедура:

- Право просить затребованный перерыв имеет Тренер или Помощник тренера. Он должен сделать это лично, обратившись к Секретарю, и отчетливо попросить о перерыве, наглядно показав руками принятый жест.
- Как только появляется возможность предоставления затребованного перерыва, Секретарь своим сигналом сообщает Судьям о затребованном перерыве.

- В случае, если заброшен мяч в корзину команды, запросившей минутный перерыв, Секундометрист должен немедленно остановить игровые часы и подать свой сигнал.
- Затребованный перерыв начинается с момента, когда Судья дает свисток и показывает жест затребованного перерыва.
- Затребованный перерыв заканчивается, когда Судья подает звуковой сигнал и приглашает команды вернуться на площадку.

Ограничения:

Затребованный перерыв не разрешается между или после штрафного броска (бросков) за одно наказание до тех пор, пока мяч не станет снова мертвым после фазы отсчета времени игры.

Исключения:

- Когда фол был совершен между штрафными бросками. В этом случае штрафные броски должны быть выполнены и затребованный перерыв может быть взят до того, как начнется выполнение наказания за новый фол.
- Когда фол совершен до того, как мяч станет живым после последнего или единственного штрафного броска. В этом случае затребованный перерыв должен быть взят до того, как начнется выполнение наказания за новый фол.
- Когда нарушение зафиксировано до того, как мяч стал живым после последнего или единственного штрафного броска, наказанием за что является спорный мяч или вбрасывание.
- В случае серии штрафных бросков, вызванных несколькими фолами, каждая серия должна рассматриваться отдельно.

Затребованный перерыв не предоставляется команде, забросившей мяч в последние две (2) минуты четвертого периода или любого дополнительного периода, когда игровые часы останавливаются. Неиспользованные затребованные перерывы не могут быть перенесены на следующий период или дополнительный период.

Замены

- Команда может произвести замену Игрока (Игроков), когда появляется возможность для замены.
- Возможность для замены появляется, когда:

Мяч становится мертвым, игровые часы остановлены и Судья завершил показ фола или нарушения Секретарскому столику.

В корзину команды, попросившей замену, заброшен мяч с игры в последние две (2) минуты четвертого периода или любого дополнительного периода.

- Возможность для замены заканчивается, когда:

Судья с мячом входит в круг для розыгрыша спорного мяча.

Судья входит в зону штрафных бросков с мячом или без мяча для выполнения первого или единственного штрафного броска.

- Мяч находится в распоряжении Игрока, вбрасывающего его из-за пределов площадки.
- Игрок, который был заменен, и Запасной, который стал Игроком, не могут соответственно вернуться в игру и выйти из игры, пока мяч снова не станет мертвым после фазы отсчета игрового времени.
- Исключения:

В команде осталось менее пяти (5) игроков.

Игрок, участвующий в исправлении ошибки, оказался на скамейке команды после правильно произведенной замены.

Процедура:

- Право попросить замену имеет Запасной игрок. Он должен подойти к Секретарю сам и ясно попросить замену, показав при этом жест на замену. Он должен сесть на скамейку для выходящих на замену, пока не появится возможность для замены.
- Когда появится возможность для замены, Секретарь дает сигнал и сообщает Судьям, что поступила просьба о замене.
- Заменяющий Игрок должен оставаться за пределами площадки, пока Судья не подаст сигнал на замену.
- Замененный Игрок может не сообщать Секретарю или Судьям о замене, он имеет право прямо уйти на скамейку команды.
- Замены должны быть выполнены, как можно быстрее. Игрок, совершивший пятый фол или дисквалифицированный, должен быть заменен в течение 30 секунд. Если по мнению Судьи, происходит неоправданная задержка времени, нарушающей команде должен быть записан затребованный перерыв.
- Если замена производится во время минутного перерыва, заменяющий Игрок должен сообщить об этом Секретарю, прежде, чем выйти на площадку.
- Просьба о замене может быть аннулирована только до того, как прозвучит сигнал Секретаря.
- Замены не разрешаются: после нарушения команде, не владеющей мячом для вбрасывания.
- Между или после штрафного броска (бросков), вызванного одним (1) наказанием за фол, до тех пор, пока мяч не станет мертвым после фазы отсчета игрового времени.
- Игрока, участвующего в розыгрыше спорного мяча или выполняющего штрафной бросок (броски).
- Когда остановлены игровые часы после забитого мяча командой, которая просит замену, в последние две (2) минуты четвертого периода или любого дополнительного периода.
- Замена Игрока, выполняющего штрафные броски

- Игрок, выполняющий штрафной бросок (броски), может быть заменен при условии, что:

Просьба о замене была сделана прежде, чем закончилась возможность для замены перед первым или единственным штрафным броском.

В случае серии штрафных бросков, вызванных наказаниями за несколько фолов, каждая серия рассматривается отдельно.

Мяч становится мертвым после последнего или единственного штрафного броска.

Если Игрок, выполнивший штрафной бросок, заменен, команде соперников также предоставляется возможность одной замены, при условии, что просьба о замене была сделана прежде, чем мяч стал живым для выполнения последнего или единственного штрафного броска.

Когда период или игра заканчиваются

Период, дополнительный период или игра заканчиваются, когда прозвучит сигнал Секундометриста об окончании игрового времени. Когда фол совершен одновременно с сигналом Секундометриста об окончании любого периода или дополнительного периода, любой положенный штрафной бросок (броски) в качестве наказания за фол должен(-ы) быть выполнен(-ы).

Игра, проигранная лишением права

- Команда проигрывает игру лишением права, если:
- Она отказывается играть после того, как Старший Судья предложил ей начать игру.
- Своими действиями она мешает проведению игры.
- Через 15 минут после времени начала игры, указанного в расписании, команда отсутствует или не может выставить на площадку пять (5) Игроков, готовых к игре.
- Победа присуждается соперникам со счетом двадцать - ноль (20:0). В дальнейшем команда, проигравшая игру лишением права, получает в классификации ноль (0) очков.
- Официальные правила баскетбола для женских и мужских Команд
- В серии из двух игр (дома и на выезде) и в серии плей-офф до двух (2) побед команда, проигравшая первую, вторую или третью игру "лишением права", проигрывает всю серию "лишением права". Это не относится к серии плей-офф до трех (3) побед.

Игра, проигранная из-за нехватки Игроков

- Команда проигрывает игру из-за нехватки Игроков, если во время игры число Игроков этой команды на площадке оказывается меньше двух (2).
- Если команда, которой присуждается победа, ведет в счете, результат на момент прекращения игры остается. Если команда, которой присуждается победа, не ведет в счете, записывается результат два - ноль (2:0) в её пользу. В

дальнейшем команда, проигравшая из-за нехватки Игроков, получает в классификации одно (1) очко.

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.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА ПО ИГРЕ В «БАСКЕТБОЛ»

для инвалидов, не имеющих навыков занятия данным видом 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. Показ и разъяснение назначения используемого оборудования, инвентаря - 5 мин.
2. Инструктаж по правилам безопасности - 5 мин.
3. Проведение разминочных упражнений - 10 мин.
4. Изучение стойки баскетболиста, держания мяча, ведения мяча на месте, передаче мяча двумя руками от груди. Коррекционные задачи: развитие быстроты, ловкости, чувства мяча, выносливости. Защитная стойка: ноги согнуты, вес тела распределён на обе ноги, руки согнуты в локтях, разведены в стороны – 10 мин.
5. Тренировочные упражнения - 20 мин.
6. Изучение передвижений в защитной стойке, ведения мяча, передач мяча на месте от груди. Развитие пространственной ориентировки. Передвижения в защитной стойке приставными шагами вправо, влево, спиной вперёд – 10 мин.
7. Повторение практических навыков по пройденному материалу - 5 мин.

Занятие 2

1. Разминка- 10 мин.
2. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Ведение мяча бегом – 15 мин.
3. Бег с изменением направления. Развитие координации движений – 10 мин.
4. Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Броски мяча с места в кольцо. Учебная игра в баскетбол 3 на 3 - мин.
6. Тренировочные упражнения - 10 мин.
7. Повторение практических навыков - 5 мин.

Занятие 3

1. Разминка - 10 мин.

2. Введение новой терминологии по необходимости.
3. Совершенствование передвижений, остановок, бросков мяча в кольцо после ведения мяча. Учебная игра 4 на 4 – 20 мин.
4. Совершенствование ведения мяча, бросков мяча после ведения -15 мин.
5. Развитие быстроты, ловкости, выносливости, точности броска: обучение остановке после ведения бегом и передаче мяча одной рукой от груди, от плеча-15 мин.
6. Повторение практических навыков - 5 мин.

Занятие 4

1. Разминка - 10 мин.
2. Совершенствование передвижений, ведения мяча. Обучение броску мяча в кольцо после двух шагов. Учебная игра на одно кольцо 2 на 2 - 20 мин.
3. Ведение мяча с изменением направления и броска мяча в кольцо с двух шагов. Обучение штрафному броску -10 мин.
4. Коррекция общей моторики, координации движений: при ведении мяч толкать вперед-вниз, при броске ноги на ширине плеч, вес тела равномерно распределяется на две ноги - 10 мин.
5. Тренировочные упражнения - 10 мин.
6. Закрепление практических навыков - 10 мин.

Занятие 5

1. Разминка - 10 мин.
2. Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест, ведение мяча бегом в среднем темпе. - 10 мин.
3. Ловля, передача мяча и броски мяча в кольцо левой и правой рукой - 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. Совершенствование передвижений, остановок, ведения мяча, ловли, передачи и бросков мяча в кольцо в процессе игры – 15 мин.
6. Тренировка - 10 мин.
7. Закрепление навыков - 5 мин.

Занятие 6

1. Разминка - 5 мин.
2. Коррекция пространственной ориентировки: совершенствование ведения мяча, ловли и передачи от груди двумя руками, бросков мяча в кольцо двумя руками от головы - 10 мин.
3. Совершенствование элементов техники игры в различных ситуациях- 10 мин.
4. Учебная игра 5 на 5, в качестве закрепления приобретенных теоретических и практических навыков - 30 мин.

Итогом 1-го этапа тренировочной программы является: выполнение контрольных нормативов общей физической подготовки, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками игры «Баскетбол», предусмотренными данным методическим пособием.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

В число задач общей физической подготовки входит:

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

Старт из положения с опорой на одну руку. Эстафета, челночный бег 4х10 м и 6х10 м. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту, прыжки через скакалку. Метание набивного мяча (1кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Метание малого мяча, метание в цель. Силовые упражнения с гантелями. Подтягивание на высокой перекладине. Лазание по канату с помощью ног. Стойка на голове и на руках. Передвижение на лыжах: повторное и переменное прохождение отрезков 300м. Прохождение дистанции 3км.

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.

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 намеренному 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 перемещение спиной вперед.

6. Бег 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 ногой - более короткий и 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. Тоже, 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.

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.

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.

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 а 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.

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.

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

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

Бросок одной рукой 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.

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

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 находиться 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;

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.

ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ, ЭКИПИРОВКА ДЛЯ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ.

Игровая площадка

Игровая площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий (Диаграмма 1).

Для главных официальных соревнований ФИБА, а также для строящихся новых игровых площадок размеры, измеренные от внутреннего края ограничительных линий, должны быть 28 метров в длину и 15 метров ширину. Для всех других соревнований соответствующие структуры ФИБА, такие как Зональная комиссия или Национальные Федерации, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

Потолок

Высота потолка или расстояние до самого низкого предмета над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Освещение

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать Игрокам и судьям.

Линии

Все линии должны быть нанесены краской одного цвета (желательного белого), иметь ширину 5 см и быть отчетливо видимыми.

Лицевые и боковые линии

Игровая площадка должна быть ограничена двумя лицевыми (по коротким сторонам площадки) и двумя боковыми (по длинным сторонам площадки) линиями. Эти линии не являются частью площадки.

Игровая площадка должна быть на расстоянии не менее 2 метров от любых препятствий, включая скамейку команды.

Центральная линия

Центральная линия наносится параллельно лицевым линиям от середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию. Официальные правила баскетбола для женских и мужских Команд

Линии штрафного броска, ограниченные зоны и области штрафного броска

Линия штрафного броска наносится параллельно каждой лицевой линии. Ее дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, длина ее должна быть 3,60 м. Ее середина должна находиться на воображаемой линии, соединяющей середины двух лицевых линий.

Ограниченными зонами являются выделенные на площадке области, ограниченные лицевыми линиями, линиями штрафного броска и линиями, которые начинаются от лицевых линий. Их внешние края находятся на расстоянии 3 м от середины лицевых линий и заканчиваются на внешнем крае линий штрафного броска. Эти линии, исключая лицевые линии, являются частью ограниченной зоны. Ограниченные зоны могут быть выкрашены в другой цвет, но они должны быть одного цвета с центральным кругом.

Области штрафного броска представляют собой ограниченные зоны, расширенные в сторону игровой площадки полукругами с радиусом 1,80 м, центры которых расположены на середине линий штрафного броска. Такие же

полукруги должны быть нанесены пунктирными линиями внутри ограниченных зон.

Центральный круг

Центральный круг размечается в центре площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности. Если центральный круг выкрашен в другой цвет, он должен быть того же цвета, что и ограниченные зоны.

Зона трехочковых бросков

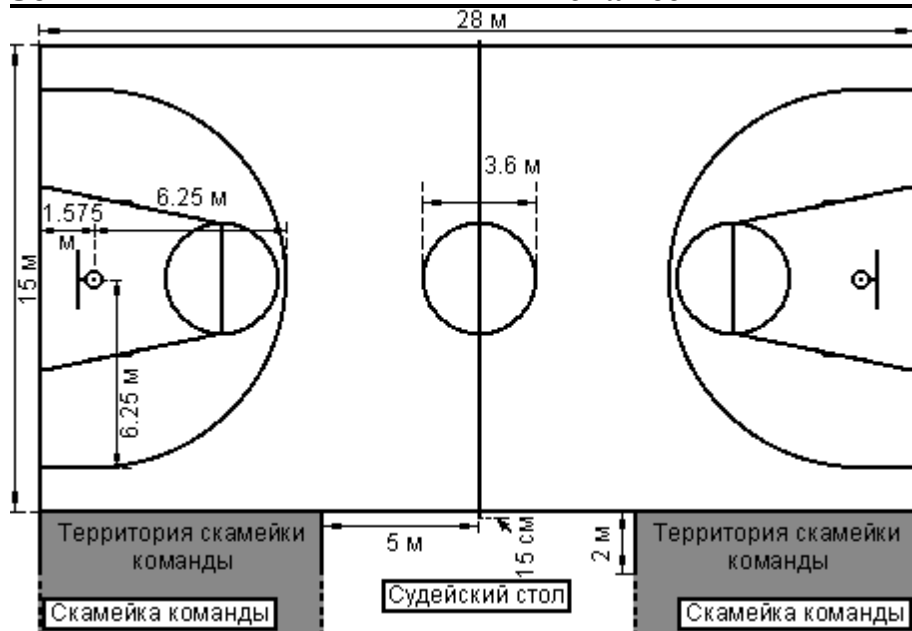
Зоной трехочковых бросков с игры для команды является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперника, ограниченной:

Двумя параллельными линиями, начинающимся с лицевой линии на расстоянии 6.25 м от точки на площадке, полученной на пересечении с ней перпендикуляра, опущенного из центра корзины соперника. Расстояние от этой точки до внутреннего края середины лицевой линии равно 1.575 м.

Полукругом радиусом 6.25 м до внешнего края его линии с центром в той же точке, что указана выше, до соединения с параллельными линиями.

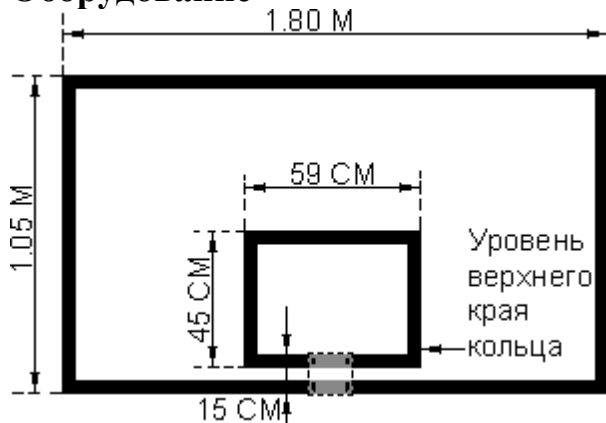
Размеры области штрафного броска

Зоны скамеек команд



Зоны скамеек команд должны быть выделены вне площадки на той же стороне, где расположен секретарский столик и скамейки команд. Каждая зона должна быть ограничена линией, являющейся продолжением лицевой линии, длиной не менее 2 м, и другой линией длиной не менее 2 м, нанесенной на расстоянии 5 м от центральной линии под прямым углом к боковой линии.

Оборудование



Щиты и опоры щита

Щиты должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно - закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок.

Если они изготовлены из другого непрозрачного материала(-ов), они должны быть выкрашены в белый цвет.

Размеры щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали.

Все линии на щите должны быть нанесены следующим образом:

Белым цветом, если щит прозрачный.

Черным цветом во всех других случаях.

5 см шириной.

Лицевая поверхность щитов должна быть гладкой и размечена следующим образом

Разметка щита

Щиты должны жестко монтироваться следующим образом (Диаграмма б):

На обоих концах площадки под прямым углом к полу, параллельно лицевым линиям.

Вертикальная осевая линия на их лицевой поверхности, продолженная вниз до пола, должна касаться точки на полу, лежащей на расстоянии 1,20 м от внутреннего края середины каждой лицевой линии, на воображаемой линии, проведенной под прямым углом к этой лицевой линии.

Корзины

Корзины состоят из колец и сеток.

Кольца должны иметь следующую конструкцию:

Материал - прочная сталь, внутренний диаметр 45 см и окрашен в оранжевый цвет.

Металлический прутوك кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток, такие, чтобы предотвращать травмы пальцев.

Сетка должна крепиться к кольцу в двенадцати (12) равностоящих друг от друга точках по всему периметру кольца. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей, в которые могли бы попасть пальцы Игрока.

Кольцо крепится к конструкции, поддерживающей корзину, таким образом, чтобы никакое усилие, прикладываемое к кольцу, не передавалось непосредственной на щит. Следовательно, не должно быть прямого контакта

между кольцом и устройством, крепящим кольцо к щиту, и щитом. Однако, зазор должен быть достаточно мал, чтобы в него не смогли попасть пальцы. Верхний край каждого кольца должен располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном удалении от вертикальных краёв щита.

Ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита. Можно использовать кольца с амортизатором.

Сетки должны быть изготовлены:

Из белого шнура и сконструированы таким образом, чтобы они на мгновение задерживали мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см.

Каждая сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу.

Верхние секции сетки должны быть достаточно жесткими, чтобы предотвратить:

Захлестывание сетки на кольцо и возможное ее запутывание.

Застревание мяча в сетке или выкидывание его сеткой обратно из корзины.

Баскетбольный мяч

Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми (8) вставок и черных швов.

Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, синтетической кожи, резины или синтетического материала.

Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м.

Ширина швов на мяче не должна превышать 0,635 см.

Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см, размер (7). Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

Табло устройства должны быть расположены следующим образом:

табло размещается над щитом на расстоянии от 30 см до 50 см позади щита

Табло должны быть отчетливо видны каждому, кто связан с игрой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практическое применение вышеописанной методики, свидетельствует о ее полной эффективности и пользе при проведении занятий адаптивной физкультурой для инвалидов, начинающих заниматься данным видом адаптивного спорта и проходящих курс 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.

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, Уралюриздат, 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., Харязянц 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.