

**Федеральное агентство связи**

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего профессионального образования**

**ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И ИНФОРМАТИКИ**

**ЭЛЕКТРОННАЯ  
БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА**

**Самара**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ**

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение  
высшего профессионального образования

**«Поволжский государственный университет  
телекоммуникаций и информатики»**

Кафедра физического воспитания

И.Ф.Межман

**Баскетбол.**

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий со студентами I  
курса.

*(Учебно-методическое пособие)*

**Самара, 2011 г.**

УДК 796.323.02(076.5)

**И.Ф. Межман. Баскетбол. Учебно-методическое пособие по организации и проведению учебно-тренировочных занятий со студентами I курса дневной формы обучения всех специальностей по дисциплине «Физическая культура» Самара, ИУНЛ ПГУТИ, 2011 – 49 с.**

В учебном пособии изложены вопросы планирования, организации и ведения учебно-тренировочного процесса для студентов I курса по баскетболу. Подобраны подводящие, подготовительные, специальные упражнения, применяемые в процессе обучения, указана их последовательность. Среди предложенных упражнений можно выбрать наиболее подходящие, соответствующие физической подготовленности студентов.

Предназначено для студентов, преподавателей, тренеров, общественных инструкторов физической культуры.

*Рекомендовано Методическим советом ФГО БУ ВПО ПГУТИ  
в качестве методического пособия для студентов  
I курса дневной формы обучения всех специальностей  
По дисциплине «Физическая культура»  
Протокол заседания Методического совета ПГУТИ*

©ФГО БУ ВПО ПГУТИ 2011

©И.Ф. Межман 2011

## СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел I. Баскетбол.....	5
1.1 Введение.....	5
1.2. История возникновения и развития баскетбола .....	6
1.3. Сущность и краткая характеристика игры .....	8
Раздел II. Организация и содержание занятий по баскетболу в учебных отделениях.....	9
2.1. Классификация техники игры в баскетбол.....	13
2.2 Техника перемещений .....	14
2.3. Техники владения мячом.....	16
2.4. Техника овладения мячом и противодействия .....	23
Раздел III. Планирование и организация занятий по баскетболу со студентами I года обучения.....	27
Раздел IV. Контрольные и зачетные нормативы по общей и специальной, физической и технической подготовкам. ....	36
Раздел V. Поурочные тематические планы учебных занятий для студентов I курса.....	40
Библиографический список.....	49

# БАСКЕТБОЛ

## ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – командная игра, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками и продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.

Постоянная борьба, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную деятельности человека, на внутренние органы и системы организма.

Для баскетбола характерны высокий темп, непрерывно изменяющиеся условия и непосредственный контакт соперников. Физическая нагрузка в игре отличается переменной интенсивностью: неоднократные ускорения и прыжки чередуются с внезапными остановками, действиями в медленном темпе и кратковременными паузами отдыха. Баскетболист должен быть разносторонне физически подготовлен и обладать высоким уровнем специальной быстроты и ловкости, прыгучести, выносливости и силы.

Наряду с атлетизмом, для игры необходимы многогранность и универсальность технического мастерства. Каждый игрок должен хорошо владеть всеми существующими приемами нападения и защиты и, что особенно важно, уметь их выполнять с высокой эффективностью в условиях активного противодействия соперника.

Соревновательный характер игровой деятельности с большими физическими напряжениями, постоянное противоборство, непрерывные поиски наиболее эффективных действий и приемов для их осуществления в условиях сбивающих факторов и при постоянном дефиците времени предъявляют высокие требования к уровню психологической устойчивости игроков. Необходимо обладать высокоразвитыми морально-волевыми качествами, чтобы в условиях жесткой спортивной борьбы, при непосредственном контакте с соперником сохранять самообладание, выдержку и уважение к нему, заставлять преодолевать в себе усталость, подчинять свои желания интересам коллектива, брать на себя выполнение решающих действий в критические моменты игры.

Непрерывность и внезапность изменений игровых ситуаций, и зависимость командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков неперенным условием выдвигают проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива, творчество.

Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания различных слоев населения. Дети и взрослые, приобретая определенные навыки, могут осуществлять постоянно физическое совершенствование, сохраняя здоровье, жизнерадостность и долготелную трудоспособность.

Правильное понимание педагогических задач, решаемых на учебных занятиях по баскетболу, требует знаний о том, откуда пришел баскетбол, как он возник.

## **ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА**

История возникновения баскетбола стала ясна после того, как были найдены рисунки первобытных народов Центральной Америки с изображением игры в мяч, которая имела сходство с современным баскетболом, и обнаружены прямоугольные площадки на полуострове Юкатан. На середине каменных продольных стен, которыми были обнесены площадки, друг против друга имелись «корзины». Это были своего рода каменные мишени – отверстия, пробитые в стене на высоте 2,7 м. Не параллельно земле. Священники майя и позднее ацтеков рассматривали эти игры, которые на их языке назывались «пок-то-пок», как выражение божественного характера и поэтому по праздникам в честь богов проводились напряженные игры. Мяч из пористой резины, наполненной священными травами, должен был забрасываться через каменное кольцо противника.

По гравюре Дитриха Бруиса (1603 г.) также можно узнать игру, сходную с современным баскетболом. В 1818 г. в энциклопедии Фита была описана игра жителей Флориды, которые целились мячом в корзину, закрепленную на столбе.

Являлись ли эти предки основателями современного баскетбола, неизвестно, однако точно установлено, что руководство отделения физического воспитания ИМКА (Христианский союз молодежи) при Спрингфилдском колледже (США) поручило профессору Джеймсу Нейсмицу найти игру, в которую можно было бы играть зимой и которая отличалась бы от «американского футбола». Под рукой у «изобретателя» оказалось две корзины, то ли для мусора, то ли из-под персиков, что и послужило основанием для названия игры (на английском языке “basket” – корзина). А поскольку игра осуществлялась мячом (англ. “ball” – мяч), то полное название игры получилось “Basketball” – корзинный мяч.

В 1891 г. Д. Нейсмитом впервые были сформулированы основные принципы игры, которые сохранили свое значение и до настоящего времени. Суть этих принципов состоит в следующем:

- в мяч можно играть руками, но нельзя бежать с ним;
- все игроки обеих команд могут касаться мяча в любой момент игры и без учета того, в каком положении они находятся;
- обе команды могут находиться на одном и том же участке площадке;
- игрока запрещается вести мяч; можно только передавать его друг другу (различные варианты ведения появились позднее - в 1896 г.);
- касание игроков друг друга какой-либо частью тела запрещается (согласно правилам, за два подобных нарушения провинившийся игрок удалялся с площадки до следующего забитого мяча);
- цель, которую нужно поразить мячом, должна быть расположена в горизонтальной плоскости и на определенной высоте (начальные правила предполагали, что корзина должна находиться на полу; затем ее по очереди держали игроки или зрители сидя на лестнице-стремянке; в дальнейшем появились щиты и металлические кольца).

В 1904 г. баскетбол впервые был показан на III Олимпийских играх в Сент-Луисе.

Из США баскетбол проник сначала в страны Востока – в Японию, Китай, Филиппины, затем – в страны Европы и Южной Америки. Игра распространилась очень быстро, и скоро в нее стали играть в самых разных частях света. Первая международная встреча состоялась в 1919 г. на турнире армейских команд США, Италии и Франции. В 1923 г. проводился турнир женских команд с участием Франции, Италии и Чехословакии. В 1932 г. создается Международная Федерация Баскетбола. В настоящее время она объединяет более 150 стран.

С 1935 г. начали проводиться чемпионаты Европы. Первым чемпионом Европы стала сборная команда Латвии. В «двери» Олимпиады баскетбол «стучался» еще дважды (кроме III Олимпиады): в 1924 г. - в Париже и в 1928 г. – в Амстердаме. Однако впервые он был включен лишь в Программу XI Олимпийских игр (в 1936 г. – Берлин, Германия). В Олимпиаде приняли участие команды 23-х стран. «Золото» выиграла американцы, «серебро» - канадцы, «бронзу» - мексиканцы.

В настоящее время международный календарь спортивных встреч очень обширен: проводятся чемпионаты, первенства, розыгрыши кубков, турниры, Олимпийские игры.

Зарождение баскетбола в России относят к 1906 г. Большую роль в распространении игры в нашей стране сыграл всеобуч. Уже в 1920 г. баскетбол

был включен в программы физического воспитания ряда учебных заведений. С этого же года игра включается в программы крупных соревнований.

Первая международная встреча по баскетболу, правда, не официальная, состоялась в России в 1909 г. между петербургской командой «Маяк» и баскетболистами Христианского союза молодежи (США). Начиная с 1928 г., баскетболисты СССР стали регулярно встречаться в официальных соревнованиях с зарубежными командами. В 1947 г. СССР становится членом Международной Федерации Баскетбола (ФИБА) и принимает участие во всех крупных международных соревнованиях.

Успехи советских баскетболистов значительны: они неоднократно становились чемпионами Европы. Мира, призерами крупных турниров и соревнований.

Баскетбол в нашей стране создавался не одним человеком или группой лиц. Наш современный баскетбол является плодом творчества труда игроков, тренеров, судей и преподавателей, которые по «крупницам» перенимали все ценное и прогрессивное и передавали более молодым поколениям. Нет сомнения в том, что дальнейшая совместная деятельность всех творчески работающих на поприще баскетбола приведет к более массовому развитию игры и высоким, стабильным результатам сборных команд страны.

## **СУЩНОСТЬ И КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ**

Баскетбол – командная спортивная игра. Суть ее состоит в том, что игроки двух команд стремятся овладеть мячом и забросить его в корзину противника, не нарушая при этом правил соревнований.

Для занятий и соревнований по баскетболу нужна ровная прямоугольная площадка размером 28x15 м. На середине обеих лицевых линий площадки устанавливаются специальные стойки, на которых укрепляются щиты с металлическими кольцами и веревочными сетками. Кольцо вместе с сеткой называется корзиной. Кольцо корзины устанавливается на высоте 3 м 5 см от уровня площадки. Игра в баскетбол осуществляется мячом весом 567-650 г. Длина окружности мяча составляет 75-78 см.

Каждая команда может состоять из 12 игроков, но непосредственно в игре на площадке принимают участие 5 человек. Игра начинается после подбрасывания мяча судьей в центре площадки между двумя игроками разных команд. Команда, овладевшая мячом, стремится ведением и рядом передач вывести одного из своих партнеров в удобное положение для завершающего броска в корзину. За попадание мяча с игры засчитывается 2 очка. Если бросок осуществляется с расстояния более 6 м 25 см, то засчитывается 3 очка.



За всякую ошибку, связанную с техникой владения мячом, один из игроков противоположной команды вбрасывает мяч из-за боковой или лицевой линии в районе допущенного нарушения. За грубую игру провинившемуся игроку записывается в протокол соревнований персональная ошибка. А игрок, по отношению к которому допущена грубость в момент атаки, получает право на штрафной бросок. За попадание мяча со штрафного броска засчитывается 1 очко.

Встреча продолжается в течении двух таймов по 20 мин «чистого» времени каждый (учитывается только время, когда мяч находится в игре).

Соревнование выигрывает та из команд, которая наберет большее количество очков. В случае равенства набранных очков команды играют дополнительные таймы по 5 мин.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В УЧЕБНЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

Программа по физической культуре для высших учебных заведений содержит в себе теоретический и методико-практический материалы по баскетболу – спортивной игре, пользующейся большой популярностью среди студентов. Баскетбол в вузе является составной частью учебных заведений в специальном, основном и спортивном отделениях.

Занимаясь баскетболом, студенты, в соответствии с требованиями программы на теоретических занятиях знакомятся с историей развития баскетбола, с правилами игры, основами техники, тактики и методики обучения и тренировки, с методами и средствами физической, тактико-технической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режим питания, физиологии физических упражнений и спорта, профилактике травматизма и др.

На практических занятиях по баскетболу студенты укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают тактико-техническими приемами игры, повышают спортивное мастерство.

В конце каждого семестра студенты выполняют зачетные требования, которые разрабатываются преподавателями кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения с учетом состояния здоровья и уровня подготовленности занимающихся. В содержание зачетных требований входят:

- выполнение (в часах) установленной учебным планом нагрузки;
- выполнение контрольных нормативов и требований;
- знание соответствующего теоретического и методического разделов программы.

Поскольку выполнение отдельных элементов и приемов в баскетболе не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статическими напряжениями, эти приемы можно использовать для учебных занятий в **специальном отделении** со студентами, имеющими какие-либо отклонения в состоянии здоровья. По мнению медиков, выполнение передач, ловли и бросков мяча в корзину является хорошим корригирующим средством, а игру в баскетбол облегченным мячом (например, волейбольным) и с дозированной физической нагрузкой можно рекомендовать в качестве дополнения даже для тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями – атеросклерозом и гипертонической болезнью ( в первой стадии развития). При соблюдении правильной методики проведения занятий у студентов сердечный ритм становится реже, снижается артериальное давление и частота дыхания нормализуется. Однако преподаватель обязан хорошо знать состояние каждого занимающегося и его физическую подготовленность. Поэтому проведение учебных занятий со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению, поручается опытным, наиболее подготовленным в методическом отношении преподавателям.

На учебных занятиях в специальном отделении рекомендуется увеличить время, отводимое на подготовительную часть, до 30% от общего времени занятия, а на заключительную – 15%. Время основной части в этом случае составит 55%. Увеличение времени подготовительной части позволяет провести более тщательную разминку, что облегчит решение задач основной части. В то же время в подготовительной части следует исключить: беговые упражнения с резкими рывками, выполнение прыжков в максимальную силу, выполнение бросков и передачу мяча на длинные расстояния. Ведущими дидактическими принципами на учебных занятиях в специальном отделении являются: доступность, постепенность, индивидуальный подход. Численный состав учебной группы в специальном отделении составляет 8-10 человек.

Как показывает практика работы кафедр физического воспитания, в последние годы подавляющее большинство студентов, относящихся по состоянию здоровья к **основной группе**, зачисляются в группы общей физической подготовки.

Однако еще в 1956 г. кафедра физического воспитания Брянского технологического института, анализируя работу по физическому воспитанию, пришла к выводу, что занятия по общей физической подготовке не решают всего комплекса задач, стоящих перед физическим воспитанием студентов. Так, была установлена низкая активность студентов на занятиях по общей физической подготовке. Кроме того, поскольку спортивная подготовка, направленная на достижение высоких результатов в одном из видов спорта, отсутствует, то и интерес к занятиям в таких группах не прививается и, как

правило, основная масса студентов после окончания обязательного курса прекращает занятия физическими упражнениями.

Отмечается также, что занятия по общей физической подготовке сковывают творчество преподавателя, не позволяют рационально использовать его занятия по своей «родной» специализации, что в большинстве случаев приводит к снижению квалификации педагога.

Поэтому наиболее эффективной формой организации учебных занятий в основном отделении следует признать ***специализацию в конкретном виде спорта.***

Среди многих других специализация, культивируемых в вузе, студентам предоставляется возможность заниматься в учебное время баскетболом. Согласно графику учебного процесса по физическому воспитанию, объем годовой нагрузки в группах специализации составляет 136 ч (2 учебных занятия по 2 ч в неделю).

Зачисление в группы специализации по баскетболу проводится в начале учебного года на основании отбора по результатам сдачи студентами контрольных нормативов по специальной физической, тактико-технической и игровой подготовкам. Численный состав учебной группы – 15 - 20 человек.

Содержание учебного материала, предлагаемого студентам, специализирующимся по баскетболу, зависит от года обучения. На первых двух курсах материал достаточно широк и разнообразен в пределах общеразвивающих подготовительных и подводящих к игре упражнений, а также элементов техники и тактики баскетбола. Новички наряду с развитием физических качеств изучают и совершенствуют элементы техники баскетбола, разучивают простейшие тактические комбинации. На старших курсах основное внимание уделяется упражнениям для развития специальных физических качеств (быстроты, прыгучести, силы и др.). Большая часть времени отводится совершенствованию техники и тактики баскетбола, игровой подготовке.

Учебные занятия по физическому воспитанию в основном отделении, организованные по принципу специализации по баскетболу, способствуют улучшению физической подготовки студентов, оказывающих положительные влияния на функциональное состояние организма, повышают уровень возбудимости центральной нервной системы, улучшают умственную работоспособность, увеличивая сосредоточенность и устойчивость внимания.

В целях наилучшей подготовки студентов – спортсменов-разрядников по баскетболу в вузах предусмотрено проведение учебно-тренировочных занятий в спортивных отделениях под руководством тренеров-преподавателей. Объем тренировочной нагрузки в таких группах значительно больше, чем в группах специализации. В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся он колеблется от 6 ч в неделю (новички – вплоть до II спортивного разряда) до 20 ч (мастера спорта и выше). Целью учебно-

тренировочных занятий в спортивном отделении являются совершенствование спортивного мастерства и подготовка сборных команд вуза к выступлению в соревнованиях различного уровня – от первенства города, области до чемпионатов России, Европы, мира, Олимпийских игр.

Организация и проведение учебно-тренировочного процесса в спортивных отделениях имеют некоторые особенности.

Во-первых, в состав спортивных отделений входят студенты различных курсов и специальностей, имеющие разное учебное расписание. В этой связи проведение занятий осуществляется, как правило, в вечернее, свободное от учебы время и в выходные дни.

Во-вторых, квалифицированные спортсмены не прекращают занятия на протяжении всего учебного года. Поэтому особое внимание обращается на проведение регулярных тренировочных занятий не только в течение семестра, но и в дни экзаменационных сессий, каникул, производственных практик. Учитывая то, что сессии, каникулы и производственные практики в высшей школе довольно продолжительные по времени, большое значение приобретает правильная организация самостоятельных занятий студентов-спортсменов. Самостоятельные занятия в сочетании с основными способствуют непрерывности учебно-тренировочного процесса, его целенаправленности и, в конечном итоге. Поддержанию высокого уровня спортивной подготовленности на протяжении длительного времени.

В-третьих, занимающиеся в спортивном отделении студенты не всегда имеют одинаковый уровень спортивной подготовленности (физической, тактико-технической и др.). Кроме того, сроки сессий, каникул и производственных практик у них зачастую не совпадают. В таких случаях тренеры-преподаватели прибегают к проведению индивидуальных занятий по специально разработанному графику. Индивидуальная тренировка способствует повышению спортивного мастерства, и в связи с насыщенностью современного календаря соревнований, широко используется не только в подготовительном и переходном периодах, но и в соревновательном.

Таким образом, занятия баскетболом в системе физического воспитания вуза охватывают все слои студенческой молодежи: от новичков до спортсменов высшего класса.

Характерные для баскетбола разнообразные двигательные действия и положительные эмоции эффективно снижают чувство усталости, тонизируют нервную систему, улучшают эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность. Коллективные действия в процессе игры воспитывают нравственные качества: общительность, чувство товарищества, способность жертвовать личными интересами ради интересов коллектива и др.

Обладая универсальным воздействием на организм занимающихся, занятия баскетболом нейтрализуют негативные последствия, вызванные симбиозом

физической растренированности и повышением нервно-эмоционального напряжения организма человека в условиях интенсификации производства и ускорения ритма современной жизни.

Привлечение студентов к массовым занятиям баскетболом играет первостепенную роль в решении проблемы рационального использования свободного времени, формируя у них способность самостоятельно использовать физические упражнения и спорт в личной жизни, в семье, в условиях будущей профессиональной деятельности.

### **Классификация техники игры в баскетбол**

Техника является средством игры, обеспечивающим рациональные действия игроков в нападении и защите и позволяющим взаимодействовать партнерам внутри команды и вести противоборство с соперником.

Современная техника – результат исторического развития форм и методов осуществления борьбы. С течением времени количество игровых приемов, равно как и значимость каждого из них, изменилось. Каждый исторический отрезок времени выдвигает новые наиболее рациональные приемы.

Поскольку все движения, с помощью которых осуществляются тактико-технические приемы, не носят хаотического характера, а закономерно повторяются в сопутствующих условиях, их можно сгруппировать, т.е. классифицировать. **Классификация** – это соподчиненное распределение всех приемов и способов ведения игры по разделам и группам на основе определенных признаков.

К таким признакам, прежде всего, относятся целевое назначение приема, характер деятельности, а также особенности кинематической и динамической структур движений. По характеру деятельности все движения можно разделить на два больших раздела: **технику нападения** и **технику защиты**. В каждый из них входят группы разнохарактерных движений, выполняемых с мячом и без него. В разделе техники нападения к таким группам следует отнести технику перемещений, технику овладения мячом и противодействия приемам.

Движения, входящие в эти группы, имеют разный смысл для игры, а именно:

- в группу техники перемещений входят приемы, которые обеспечивают наиболее удобные исходные положения, перемещения игрока или способствуют прекращению движения;
- в группу техники владения мячом входят все движения, которые баскетболист применяет для удержания мяча в своей команде, приближения его к корзине противника и завершения атаки;

- в группу техники владения мячом и противодействия приемам входят все движения, цель которых – овладеть мячом и не позволить противнику успешно выполнить тактико-технические приемы.

Основным звеном техники является *прием*. В основу деления движений на приемы положен целевой признак (например, передать мяч, поймать, бросить и т.п.). Поскольку одна и та же цель может быть достигнута с помощью разных движений в зависимости от конкретно сложившейся игровой ситуации, различают *способы*, с помощью которых прием может быть осуществлен. Каждый способ, в свою очередь имеет разновидности.

Схематично каждый прием можно представить следующим образом: двигательная задача – система движений, обеспечивающие ее решение, – результат движения. Сама система движений состоит из частей (элементов) и связей между ними. Части системы называются *фазами*. Это наименьший элемент движения. В движении фазы следуют одна за другой. Однократные движения имеют трехфазный состав: подготовительную, рабочую и заключительную фазы. Движения, включающие в себя три фазы, называются неоднократными.

Подготовительная фаза служит цели приспособления выполнения приема к внешним условиям, в силу этого представляет собой наиболее подвижный элемент.

Рабочая фаза является основной в приеме и обуславливает успех его выполнения. Чем стабильнее рабочая фаза, тем совершеннее движение.

Заключительная фаза определяет возможности дальнейших действий или контроля за выполненными действиями.

### **Техника перемещений**

Основа техники баскетбола - перемещение. Перемещения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для перемещений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при перемещении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

**Ходьба** в игре применяется реже других приемов перемещения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

**Бег** является главным средством перемещения в игре. Он заметно отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

**Рывок** – мгновенное ускорение с целью изменения направления бега или отрыва от противника. Для рывка применяется техника спринтерского бега, когда нога ставится на опору с носка и выполняются частые, короткие шаги.

**Приставные шаги** – из стойки баскетболиста шаг начинается ногой, стоящей первой по направлению движения. Ноги во время приставного шага не должны перекрещиваться. Приставными шагами можно перемещаться в стороны, вперед и назад. Особенно широко они используются в защите при выполнении приемов противодействия.

**Прыжки** используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользуются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. Применяют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

**Прыжок толчком двумя ногами** выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

**Прыжок толчком двумя ногами с разбега** применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

**Прыжок толчком одной ногой** выполняют с разбега. Отталкивание производят таким образом, чтобы максимально использовать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед отталкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и упруго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах вперед-вверх, а в момент прохождения общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достигает наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толчковой. Приземление в любом способе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим сгибанием

слегка расставленных ног. Такое приземление позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные **остановки**, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами.

Нападающий использует **повороты** для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад - в сторону, куда он обращен спиной.

### **Техники владения мячом**

Техника владения мячом включает следующие приемы техники: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

**Ловля мяча.** Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ожидать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависят от положения игрока по отношению к летящему мячу, динамики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить передачу или бросок в корзину применяют так называемую двухшажную технику. Если игрок хочет сразу после ловли на бегу сделать передачу или бросок (предположим, правой рукой), то он должен поймать мяч, слегка напрыгивая на него, в тот момент, когда уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следует толчок правой ногой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача или бросок мяча рукой в прыжке. Если же игрок сразу же после ловли в движении собирается выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась левая нога, он должен стараться поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем следует первый тормозящий шаг левой ногой, второй стопорящий шаг



правой и остановка, дающая возможность выполнять повороты на левой, осевой ноге.

**Передача мяча в баскетболе** - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существует много различных способов передач мяча. Применяют их в зависимости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на которое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление - вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном с отскоком действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

Передача мяча может быть выполнена различными способами, которые отличаются друг от друга по исходному положению и характеру движений:

*а) Передача мяча двумя руками от груди* - основной способ, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника.

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных способов передачи).

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи партнера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

*б) Передачи мяча двумя руками сверху* чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.

Основная фаза: игрок, резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

*в) Передача мяча двумя руками снизу* применяется с расстояния 4-6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с площадки и нет времени переменить позицию.

Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расставлены на мяче. Мяч отводят к бедру стоящей сзади ноги и немного поднимают.

Основная фаза: маховым движением руками вперед и одновременно выпрямлением их мяч посылают в нужном направлении. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движением выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высота полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

*г) Передача одной рукой от головы или сверху* позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-25 м.

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновременно поворачивают туловище. Таким образом достигается амплитуда замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с большой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

*д) Передача мяча одной рукой от плеча* - наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.

Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем.

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

*е) Передача одной рукой «крюком»* применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через поднятые руки плотно опекающего соперника.

Подготовительная фаза: игрок поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, мяч лежит на ладони и удерживается пальцами. Другой рукой, выставленной несколько вперед, игрок как бы отделяется от опекающего соперника.

*ж) Передача одной рукой снизу* выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

*з) Передача одной рукой сбоку* сходна с передачей одной рукой снизу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны.

Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.

Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

*и) Скрытая передача мяча за спиной.* Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника баскетболисты используют так называемые скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное ее направление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными.

Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основные движения при передаче за спиной - это мах слегка согнутой рукой назад - за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.

Подготовка к выполнению **броска** составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений. В заключительный момент броска нужно расслабиться. Практика показала определенное преимущество бросков с отражением мяча от щита.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске

мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

Эти установки могут быть направлены на регулирование: точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);

точки выпуска мяча (вперед себя, высоко над головой);

быстроты выполнения;

высоты траектории полета мяча.

*Бросок двумя руками от груди* преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

*Бросок двумя руками сверху* целесообразно выполнять со средних дистанций при плотной опеке соперника.

*Бросок двумя руками снизу* выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника.

*Бросок двумя руками сверху вниз* все чаще начинают использовать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать этому способу броска соперник почти не в состоянии, так как мяч летит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой скоростью.

*Бросок одной рукой от плеча* - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсмены используют его также в качестве штрафного броска.

*Бросок одной рукой сверху* используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

*Бросок одной рукой сверху в прыжке (бросок в прыжке)* - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях сильнейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполняются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколько разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве типового проанализируем этот бросок со средней дистанции.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разгибания руки с мячом.

Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уровень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть сопротивление соперника.

*Бросок в прыжке с отклонением туловища назад* стали применять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плотной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей прыгучестью. Мяч

выпускают над головой вне центрального поля зрения игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска.

Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт показывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встречает противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Скорострельность броска можно увеличить, сократив время на подготовительные движения и их реализацию.

*Бросок одной рукой «крюком»* часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого защитника.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. *бросают мяч «полукрюком»*.

*Бросок одной рукой снизу* применяют примерно в тех же ситуациях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

*Добивание мяча.* В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кисти пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

***Ведение мяча в баскетболе*** - прием дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, выйти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и организовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно поставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперника, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней.

Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и движений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партнеров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно периодически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обратно.

Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть правой и левой рукой.

*Обводка с изменением скорости.* К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

*Обводка с изменением направления.* Ее используют главным образом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется также *способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой.*

## **Техника овладения мячом и противодействия**

К **приемам овладения мячом** относятся: перехват, вырывание и взятие отскока от щита; к **приемам противодействия** – выбивание, вырывание, отбивание при броске. Главной особенностью этих приемов является то, что выбор приема противодействия, время его выполнения, характер действия всегда зависят от противника, владеющего мячом. Поэтому в этих приемах, осуществляемых довольно простыми движениями, первостепенная роль принадлежит выбору позиции, позволяющей действовать быстро, своевременно и безошибочно.

*Перехват мяча* в игре осуществляется при его *передаче* или при его *ведении*. Успешность *перехвата мяча при передаче* во многом зависит от

интуиции и быстроты реакции защитника, а также от его умения правильно занимать позицию при опеке соперника.

Нападающий облегчает задачу защитнику, если ожидает посланный ему мяч на месте. В данном случае достаточно из закрытой стойки сделать шаг дальней от мяча ногой, оставляя за спиной соперника, и поймать мяч.

Защитник, владеющий достаточной реактивностью, может спровоцировать необходимую ему для перехвата передачу. Для этого он умышленно отдаляется от нападающего на 1 — 2 м, как бы притупляя его бдительность, и, находясь на согнутых ногах, смещается немного в сторону мяча, внимательно наблюдая за мячом и соперником периферическим зрением. Чтобы успешно осуществить защитное действие, важно мгновенно среагировать на выпуск мяча и резко броситься к нему. Особенно удобны для перехвата мяча длинные поперечные или продольные передачи.

В случае, если соперник стремится поймать мяч в движении, решающее значение приобретает умение защитника набрать максимальную скорость на коротком отрезке площадки. Далее достаточно плечом и руками отрезать путь к мячу опекаемому игроку и без труда овладеть им.

Прием изучается после овладения техникой ловли и передач мяча на месте и в движении.

*Перехват мяча при ведении* — более сложный по координации движений прием чем перехват мяча при передаче. Поравнявшись с нападающим сбоку, необходимо подстроиться к его ритму и скорости ведения мяча. Затем за счет неожиданного, мгновенного выхода из-за спины соперника защитник принимает отскакивающий мяч на кисть ближайшей к нему руки и, изменив направление движения, продолжает начатое им ведение мяча.

Эту разновидность перехвата следует изучать, когда занимающиеся освоили ведение мяча.

**Вырывание мяча** осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а также момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения.

Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги.

Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

Прием изучается после обучения занимающихся технике держания и ловли мяча в нападении.

**Взятие отскока от щита.** Борьба за отскочивший мяч — неотъемлемый элемент игры в баскетбол. По статистическим данным, в среднем за игру около



50% всех бросков завершаются отскоком мяча от щита или от корзины. Следовательно, успешное освоение техники взятия отскока — овладения мячом в борьбе за отскок на своем щите повышает потенциальные шансы команды на благоприятный исход игрового противоборства с соперниками. Справедливо утверждение: «Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру».

Учитывая, что мяч отскакивает от корзины чаще всего не далее 3 м, защитник должен преградить путь своему подопечному как можно дальше от щита. Для этого в момент броска он делает шаг вперед, поворачивается на этой же ноге на 180° так, чтобы спина и разведенные в стороны руки, согнутые в локтях, входили в контакт с соперником и являлись преградой на пути его движения к щиту.

Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока.

В случае попытки нападающего обойти защитника последний старается оттеснить нападающего, перемещаясь в средней защитной стойке, постоянно сохраняя контакт с туловищем соперника спиной и разведенными в стороны согнутыми руками и преграждая ему путь к мячу.

Заблокировав подходы к щиту и определив направление отскока, защитник устремляется к мячу и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двух ног с места, с одного или двух шагов: Руки и ноги во время прыжка широко разведены в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь.

Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает руки и туловище вперед, укрывая мяч от соперника.

Далее следует приземление на широко расставленные в стороны ноги в готовности начать атаку первой передачей или ведением мяча. При этом мяч следует удерживать на уровне подбородка. Если ловля двумя руками затруднена, защитник может обхватить мяч одной рукой, сразу же подхватывая другой, или отбить его в сторону — свободному партнеру. Это ведет к выигрышу в высоте прыжка до 10 см, но снижает надежность овладения мячом.

Кроме своевременности и точности воспроизведения перечисленных действий защитника на эффективность овладения мячом после отскока на своем щите существенное влияние оказывают интуиция и предвидение направления ожидаемого отскока. Большую помощь в приобретении этих качеств игроками может оказать знание статистической вероятности направления отскока мяча в зависимости от карты бросков.

**Выбивание мяча** — один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Особую значимость данный прием приобрел в современном баскетболе в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при

выполнении выбивания мяча контакт с рукой нападающего. Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча.

Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно ви.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.

Прием изучается после обучения ловле мяча двумя руками на месте и в прыжке, а также разновидностям передач.

**Накрывание мяча при броске.** Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук 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 удастся. Накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.

Для эффективного выполнения приема защитнику требуется выбор правильной позиции, состояние стартовой готовности его ног и рук: своевременное выпрыгивание и владение достаточно высоким прыжком в сочетании с рациональным движением рук.

Реагировать на начало броска следует по резкому выпрямлению ног соперника в коленных суставах. Своевременно выполненный высокий прыжок позволяет защитнику опередить нападающего. Вытянув максимально вверх руку, он накладывает согнутую вперед кисть на мяч в момент его выпуска нападающим и тем самым накрывает бросок. Необходимо избегать замаха руки и ее опускания вперед.

**Отбивание мяча при броске** — также эффективное противодействие броску. Успешность его выполнения требует от защитника мобилизации внимания, проявления быстроты реакции и скоростно-силовых качеств.

Главное отличие в технике выполнения данного приема по сравнению с накрыванием состоит в том, что контакт кисти защитника с мячом осуществляется в момент, когда мяч уже ушел с кончиков пальцев нападающего, но не достиг еще высшей точки своей траектории. Таким образом защитник движением кисти изменяет направление полета мяча. Этот защитный прием выглядит особенно эффектно, но требует достаточной скоростно-силовой подготовленности, интуиции и хорошо развитого чувства мяча.

Приемы противодействия броскам изучаются после обучения занимающихся разновидностям бросков с места, в движении и в прыжке.

Активное развитие баскетбола привело к тому, что современная техника игры очень многообразная. Она носит ярко выраженный динамический наступательный характер, проста и рациональна, сочетается с быстротой и скоростью перемещения, а также эффективностью и точностью выполнения игровых действия. Поэтому необходимо и знать весь арсенал современных приемов и особенно внимательно относиться к тенденциям развития баскетбола, которые определяют главные, наиболее эффективные для данного времени технико-тактические приемы и организация занятий по баскетболу со студентами I года обучения

## **Планирование и организация занятий по баскетболу со студентами I года обучения**

Основные документы:

1. Учебный план на период обучения I курса.
2. Графика учебно-тренировочного процесса на учебный год.
3. Примерный рабочий план (на 4 недели).
4. Примерный план-конспект занятий.
5. Контрольные и зачетные нормативы.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

I СЕМЕСТР: 16 недель x 4 часа в неделю = 64 часа + 4 часа на зачеты, 1 неделя (6 часов) (74 ч, I сем.).

#### I. Теоретические сведения. Возникновение и развитие баскетбола.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Правила игры, судейство и организация соревнований (8 часов)

#### II. Практические занятия

1. Обучение техники владения мячом баскетболиста (жонглирование одним мячом; ведение; ловля; передача) (14 часов)
2. Физическая подготовка (12 часов)
3. Развитие скорости, силовых качеств (18 часов)
4. Обучение индивидуальным и командным действиям игры (10 часов)
5. Обучение техническим и практическим действиям в упрощенном варианте (6 часов)

ИТОГО: 60 часов.

#### III. Контрольные соревнования

1. Соревнования по легкоатлетическому кроссу (2 часа)
  2. Соревнования по сдаче зачетных тестов (2 часа)
  3. Соревнования по сдаче тестов физической подготовленности (2 часа)
- ИТОГО: 6 часов.

IV. Зачетные требования (15 минут на каждого студента)

1. Выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки.
2. Выполнение тестов по физической и специальной подготовкам
3. Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой.

V. Учебно-методические материалы

1. Стонкус С. «Мы играем в баскетбол» М.: Просвещение, 1995.
2. Яхонтов Е., Кит Л. Индивидуальные упражнения баскетболиста. ФиС, 1994
3. Давыдов М. Судейство в баскетболе. ФиС, 1983.
4. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010 г., приняты для РФ. М.: СпортАкадемПресс, 2010 г.

II СЕМЕСТР: 16 недель x 4 часа в неделю = 64 часа + 4 часа на зачеты, 1 неделя (6 часов) (74 ч, I сем.).

I. Теоретические сведения

Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (8 часов)

II. Практические занятия

1. Обучение занимающихся общеразвивающими упражнениями (ОРУ) и последовательности разминки (4 часа).
2. Обучение занимающихся технике специальных упражнений (4 часа)
3. Обучение стойке и перемещения баскетболиста в игре (4 часа)
4. Упражнения в жонглировании одним и двумя мячами (6 часов)
5. Обучение ведению мяча на месте и в движении (2 часа)
6. Индивидуальные упражнения в бросках (двойной шаг, в прыжке) (8 часов)
7. Обучение ловле и передаче мяча (8 часов)
8. Подбор и добивание мяча (4 часа)
9. Упражнения в защитных действиях (4 часа)
10. Профессионально-прикладная подготовка (6 часов)

ИТОГО: 50 часов.

III. Контрольные соревнования

1. Первенство специализации (10 часов)
2. Сдача контрольных нормативов (6 часов)

ИТОГО: 16 часов

IV. Зачетные требования (15 минут на каждого студента)

1. Выполнение (в часах) установленной учебной нагрузки.
  2. Выполнение тестов по физической и специальной подготовкам
  3. Участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой.
- V. Учебно-методические материалы
1. «Баскетбол. Правила соревнований», ФиС, 1990
  2. Вуден Р. Современный баскетбол. М, 1997
  3. Би К., Нортон К., Упражнения в баскетболе. ФиС, 2000
- Итого за учебный год: 148 часов.**

ЭБС ШУТИИ





**Примерный рабочий план  
На 4 недели для студентов ПГУТИ на I семестр учебного года**

Курс \_\_\_\_\_ I \_\_\_\_\_

Учебная группа: \_\_\_\_\_ специализация \_\_\_\_\_

Основные задачи: Обучение основам техники и тактики игры в баскетбол

Вид спорта: \_\_\_\_\_ Баскетбол \_\_\_\_\_

Основные средства физического воспитания	Количество недель в сентябре							
	1	2	3	4				
	Количество занятий							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>I. Теория: «Возникновение и развитие баскетбола»</b>	+							
<b>II. ОФП:</b>								
1. ОРУ		+	+	+	+	+	+	+
2. Беговые и прыжковые упражнения		+					+	
3. Гимнастические упражнения				+				
4. Легкоатлетические упражнения			+					+
5. Акробатические упражнения						+		
6. Спортивные и подвижные игры						+		
<b>III. СФП: Упражнения для развития</b>								
1. Силы		+		+		+		+
2. Быстроты			+			+		
3. Выносливости								+
4. Прыгучести						+		
5. Ловкости		+						+
6. Гибкости								+
<b>IV. Техническая подготовка</b>								
1. Техника перемещения в защите и нападении		+	+	+	+	+	+	+
2. Техника владения мячом		+	+	+	+	+	+	+
<b>V. Тактическая подготовка</b>								
1. Личная защита и нападение быстрым прорывом								
2. Зонная защита			+					+
3. Личный прессинг					+			
4. Смешанная защита								
<b>VI. Интегральная подготовка</b>								



В связи с тем, что программа по физическому воспитанию предусматривает условие практического материала по легкой атлетике, плавания, лыжной и профессионально – прикладной подготовке, а также изучение теоретического раздела, связанного со здоровым образом жизни (естественно – научные и гигиенические основы физической культуры, формы и методы самостоятельных занятий физической культурой и др.), на учебные занятия по баскетболу отводиться по 72 часа на 1,2 и 3-м курсах обучения. Теоретический раздел программы излагается в виде проводительных пояснений или кратких сообщений во время практических занятий, бесед, лекций и дополняется самостоятельным изучением студентами специальной литературы, методических пособий, разработок и рекомендаций.

Задачи практического курса по баскетболу решаются во время практических занятий. Дополнительной формой занятий являются соревнования на первенство группы, курса, факультета, вуза.

Примерный план-конспект занятия

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 15 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение, проверка присутствующих, сообщение задач урока.</li> <li>2. Ходьба</li> <li>3. Бег</li> <li>4. Общеразвивающие упражнения.</li> </ol> <p>Вращение руками Рывки руками Наклоны вперед Наклоны в сторону Ходьба выпадами Прыжки Переменный бег Ходьба</p>	<p>3 мин. 2 мин. 3 мин. 7 мин. 8-12 раз 8-12 раз 8-12 раз 8-12 раз 1 мин. 3 круга 1-2 мин.</p>	<p>На носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, пережатом с пятки на носок, спортивная ходьба. Во время бега выполнять вращения кистями (1-1,5 мин.) В ходьбе, в колонне по одному Кисти у плеч Рывки перед грудью и махи руками в стороны Дружнущие, поочередно к правой и левой ноге Правая рука вверху, левая за спиной, смена положения рук на каждый шаг Выпад правой ноги, поворот туловища вправо, левой-влево На правой, на левой, на двух ногах Медленный бег с ускорениями по диагонали После ходьбы построиться в колонну по 4 для выполнения основной части урока.</p>
Основная часть – 70 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике владения мячом. <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ловле и передаче мяча на месте двумя руками: <ul style="list-style-type: none"> <li>- с отскоком от пола</li> <li>- за спиной</li> </ul> </li> <li>2) Броску одной рукой сверху после ловли в движении</li> <li>3) Обучение ловле мяча двумя руками</li> </ol> </li> </ol>	<p>10 мин. 10 мин. 30 мин. 3 мин.</p>	<p>В парах. Кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч, который держится над головой. Овести мяч немного назад и, выпрямляя руки, выполнить передачу партнеру. Двумя руками от груди и поочередно правой и левой. Перестроение по 2 колонны к каждому шиту. Занимающий позицию №2 бежит от средней линии к шиту, берет мяч из рук занимающего позицию №1, делает 2 шага и выполняет бросок ближней рукой к шиту, отталкиваясь разноименной ногой. Следить за количеством шагов и координацией работы рук и ног. Мяч подбросить над собой, руки вытянуть навстречу мячу. Ненапряженными пальцами и кистями, как бы образуя воронку, встретить мяч, согнуть руки и подтянуть мяч к груди. То же самое повторить после подброса мяча и отскока его от пола.</p>

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>4) Обучение передачи мяча: - двумя руками от груди - одной рукой от плеча</p> <p>5) Обучение ведению мяча: - на месте - в движении</p> <p>6) Один бросает – другой подбирает на месте</p> <p>6) Обучение броску одной рукой от плеча с места</p> <p>7) Игра «лягушкы»</p> <p>8) Штрафные броски</p>	<p>10 мин. 5 мин. 5 мин. 10 мин. 5 мин. 5 мин. 17 мин. 5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>В парах. Кисти с расставленными пальцами свободно охватывают мяч. Локти опущены. Мяч посылается резким выпрямлением рук с двобочным движением кистей.</p> <p>В парах. Мяч находится у плеча, кисть свободной руки поддерживает мяч собою. Выпрямить руку с заставляющим движением кисти и поворотом туловища. Не шлепать по мячу, а толкать его вниз и поднимать руку вместе с мячом. Смотреть на пол в нескольких метрах перед собой. Менять руку после 4-5 ведения. После ведения правой и левой руками передать мяч напарнику. В движении по залу в колонне по одному. Мяч толкать слегка вперед, поочередно менять руки.</p> <p>В парах. Занимающиеся имитируют бросок в корзину, правая нога впереди, ноги согнуты, мяч на согнутой руке вынесен над плечом. Выпрямит руку вперед-вверх. В темле движения выпрямляются руки и ноги. Закончить движение кистью. То же самое, в корзину с отскоком от шита.</p> <p>Занимающиеся разбиваются на команды. Команда, владеющая мячом, применяя ведение и передачи, старается «замянуть» соперника.</p> <p>2 колонны по 6 бросков.</p>
Заключительная часть – 5 мин.	<p>1. Медленный бег</p> <p>2. Подведение итогов урока</p> <p>3. Домашнее задание</p>	<p>2 мин. 3 мин.</p>	<p>Отметить дисциплину на занятии и качество усвоения материала. Остановки и повороты, вперед и назад.</p>

## КОНТРОЛЬНЫЕ И ЗАЧЕТНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКАМ.

### Общая физическая подготовка:

#### ДЛЯ ЖЕНЩИН:

ОЧКИ	5	4	3	2	1
Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Наклоны туловища из положения лежа	35	30	22	15	12
Бег 2 км	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15

#### ДЛЯ МУЖЧИН:

ОЧКИ	5	4	3	2	1
Бег 100 м	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Подтягивания	15	12	9	7	5
Бег 3 км	12,00	12,35	13,10	13,50	14,20

### Оценочные тесты по специализации «Баскетбол»

Спортивные мероприятия	Участники	Результаты и количество очков				
		5	4	3	2	1
Челночный бег за 40 секунд (кол-во площадок)	Женщины	5-6	4-4,5	3-3,5	2-2,5	1
	Мужчины	7,5-8	7-7,5	6,5-7	5,5-6	4,5-5
Челночный бег 10x10 метров	Мужчины	25,0	27,0	28,5	30,0	32,0
Прыжок в длину с места	Женщины	190	180	170	160	150
	Мужчины	250	240	230	223	215
Бег 26 метров	Женщины	4,6	4,8	4,4	-	-
	Мужчины	4,1	4,2	5,0	-	-

**Оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах**

Оценка тестов всех видов	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
--------------------------	-------------------	--------	---------

ПОДГОТОВКИ			
Средняя оценка тестов в очках	2,0-2,5	2,6-3,4	3,5 и более

ЭБС ПШУТИ

## Нормативы для технической и физической подготовки баскетболистов

### 1. Ведения мяча (мужчины).

- 3 стула расставляются на расстоянии 6 метров друг от друга. Мяч лежит на первом стуле. Необходимо взять его, обвести “сильной” рукой вокруг каждого стула и вернуться к линии старта. Фиксируется общее время в секундах.

- То же, но ведение выполняется “слабой” рукой.

2. Штрафные броски на время (скорость, точность, реакция, координация, расчет).

- Стул с мячом на линии штрафных бросков. Производится по 8 штрафных бросков с каждой линии. Общее время фиксируется по окончанию 24 бросков.

### 3. Прием и передача мяча (на быстроту реакции).

- Игрок стоит в 3-х метрах от стены. Передача мяча в стену способом от груди (15 раз). Общее время определяется в секундах.

4. Добивание мяча в корзину (определение расчета и скорости движений при добивания мяча в корзину).

- Прыжок вверх к предмету, закрепленному на 45 см выше точки касание рукой в положении стоя. Необходимо сделать 10 прыжков вверх, каждый раз касаясь предмета. Общее время фиксируется в секундах.

## ШТРАФНЫЕ БРОСКИ (количество попаданий из 10 бросков)

### СПОРТИВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Оценка	5	4	3	2	1
МУЖЧИНЫ	9	7	5	4	3
ЖЕНЩИНЫ	8	7	5	4	3

### ОСНОВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Оценка	5	4	3	2	1
МУЖЧИНЫ	8	6	4	3	2
ЖЕНЩИНЫ	8	6	4	3	2

## БРОСКИ С ДИСТАНЦИИ (количество попадания из 10 бросков)

### СПОРТИВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Оценка	5	4	3	2	1
МУЖЧИНЫ	7	5	4	3	2
ЖЕНЩИНЫ	7	5	4	3	2

### ОСНОВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Оценка	5	4	3	2	1
МУЖЧИНЫ	6	4	3	2	1
ЖЕНЩИНЫ	6	4	3	2	1

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИМЕНЯТЬСЯ В СБОРНОЙ	Сентябрь	Декабрь	Май
1. Броски с 7 точек (2 круга на время)			
2. Трехочковые броски с 5 точек (10 бросков)			
3. Штрафные броски (10 бросков)			
4. Броски из –под корзины (за 30 секунд, чередуя справа – слева)			
5. Ведение мяча на время*			
6. Работа ног (прыжки через скакалку за 1 минуту, «челночный бег» с ведением)			

\* Стол с мячом стоит в 1,5 метрах от щита. По сигналу бросить мяч в щит, поймать в прыжке и с ведением правой рукой вывести из зоны штрафного броска. Обвести область штрафных бросков и закончить ведение броском по корзине одной рукой после двух шагов. Затем поймать мяч и с ведением левой

рукой вывести из зоны штрафного броска. Выполнить бросок сильнейшей рукой после двух шагов.

### **Примерный расчет времени на учебное занятие по баскетболу**

I.	Теоретические сведения	10 мин
II.	Подготовительная часть (общеразвивающие упражнения)	15 мин
III.	Основная часть: обучение или совершенствование техники и тактики игры	40 мин
	учебные и контрольные игры	20 мин
IV.	Заключительная часть (подведение итогов, задания для самоподготовки)	5 мин.

## **ПОУРОЧНЫЕ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ I КУРСА**

Занятие № 1. Возникновение и развитие баскетбола.

Занятие № 2. Личная гигиена, режим питания, самоконтроль баскетболиста; профилактика травматизма.

Занятие № 3. Техника и тактика баскетбола.

Занятие № 4,5. Сдача контрольных нормативов на свежем воздухе по факультетам – физическая подготовка студентов.

Занятие № 6. Обучение: 1) технике стойки баскетболиста; 2) технике перемещений – вперед, назад, в стороны (шагом, бегом, прыжком); 3) технике владения мячом (ловля и передача мяча, один мяч на пару).

Занятие № 7. Обучение: 1) баскетбольной разминке – у стены, в кругу; 2) технике перемещений; 3) технике броска в двойном шаге; 4) штрафные броски.

Занятие № 8. Обучение: 1) технике владения мячом (ловля и передачи на месте двумя руками, одной, с отскоком от пола); 2) броску после ведения от средней линии одной рукой сверху – двойной шаг; 3) ведению мяча на месте, в движении; 4) игра в парах в «пятнашки» (каждый с мячом); штрафные броски (в двух колоннах по 10 бросков каждый).

Занятие № 9. Обучение: 1) технике владения мячом; 2) ловле и передаче мяча в движении двумя руками от груди и левой-правой рукой от плеча; 3) финтам, ведению мяча; 4) броскам в корзину; 5) движению спиной в защитной стойке (передвижение, стойка баскетболиста, остановки и повороты); 6) игре «снайперы».

Занятие № 10. Обучение: 1) ведению левой – правой рукой на половине площадки, выбивая мяч у остальных; 2) броску в шаг- с правой руки под левую ногу, с левой руки под правую ногу; 3) учебной игре 5 x 5.



Занятие № 11. Обучение: 1) ОФП: а) без помощи рук лечь, а затем встать в баскетбольную стойку (10 раз), б) отжиманию от стены, в) прыжки с поворотом на 360 градусов, г) продержаться 1 минуту в баскетбольной стойке, д) «пританцовке» - махам согнутыми в коленях ногами; 2) личной защите на своей половине площадки; 3) учебной игре с применением плотной личной защите.

Занятие № 12. Ознакомится сплотной, личной защите, ее плюсами и минусами. Обучение: 1) броскам в первом шаге, во втором шаге; 2) в парах, лицом друг другу, держать за запястья, провести по 5 поворотов в лево – право, то же самое проделать, держась за локти, за плечи; 3) технике передач: а) сто спиной к друг другу на расстоянии 0,5 метров в широкой стойке, передает мяч с поворотом из рук в руки ( на скорость), б) стоя спиной друг другу на расстоянии 0,5 метра в широкой стойке, один передает мяч между ногами, наклоняясь в низ, второй принимает стоя прямо, в) стоя лицом друг другу в широкой стойке, передавать мяч кистью из-под ноги (слева- с право); 4) техника ведения: а) в парах по коридорам 1 x 1, б) из- под щита в движении отдать пас и вернуться в защиту, в) быстрый прорыв 2 x 1,3 x 2 ; 5) учебной игре с быстрым прорывом.

Занятие № 13. Ознакомится с тактикой защиты действий. Обучение: 1) вариантам 1 (если плотно держат по всей площадке) - № 3 (делают вынос), № 1 и 2 – игроки идут на встречу друг другу в лоб, обходят с право; 2) варианту «Усы» - первый и третий игроки стоят на линии. Второй ставит заслон первому, тот открывается вправо, а второй бежит в лево и ждет пока не откроются первый или третий; варианту «Квадрат» - третий находится на вбрасывании, четвертый и пятый ждут по центру линии, когда можно будет прийти на помощь. После выноса из-забоковой (сначала действует тот, кто находится ближе к мячу): а) пересечение вдоль боковой (№ 1 и 4); б) пересечения поперек(№4 и 5); в) №4 и 1 убегают от мяча и ставят заслон №2 и 5, чтобы №2 открылся ближе к центру. Затем идет вынос. №3 делает финт к центру и врывается в зону; 4) учебной игре – плотная личная защита.

Занятие № 14. Дать студентам теоретические сведения по разделу «Техника игры» и посвятить все 10 занятий месяца обучению технической подготовке. Обучение: 1) повторение финтов, прыжков, остановок, поворотов; 2) постановке заслонов на месте, в движении; 3) обучение второму шагу; 4) учебная игра «Плотная личная защита»; 5) штрафные броски.

Занятие № 15. Обучение: 1) подвижной игре «Рыболов и сети»; 2) технике защиты – работа в защите на перехватах. Проводится в два круга, в парах. 1-я пара под одним кольцом, вторая – под другим. Остальные отрабатывают передачи без ведения, стараются обыграть разными способами; 3) бросками с места (двух- и трех-очковым); 4) позиционной игре 5x5, личной защите; 5)

броскам с 3-х точек (кто быстрее наберет заданное количество очков); б) ОФП с мячом; 7) растяжению у шведской стенки.

Занятие № 16. Обучение: 1) остановкам, поворотам, финтам; 2) заслонам подвижным в тройках, статическим в пятерках; 3) технике ведения мяча «змейкой»: а) «плохим передачам» в двойках или тройках на месте, б) передачам в тройках в движении; 5) технике упражнений для тренировки бросков (броскам одной рукой в прыжке. 2х20 раз, 2х30 раз); б) технике упражнений на работу ног в защите; 7) учебной игре с применением всех элементов. Обратить внимание на бросок – подбор.

Занятие № 17. ОФП: а) ускорения 3х30 м; б) отжимания 3х20 раз, для девушек 2х15 раз; в) прыжки в низком приседе 3х8 раз, отдых 10-15 секунд; г) имитация подбора – добивание у верхней точки на стене (5х5 раз), достать как можно выше; д) бег (3 круга по манежу). Обучение: 1) технике ведения мяча, ведения с переводами; 2) броскам: а) «змейкой» с двойным шагом, б) с разных точек одной рукой от плеча или головы; 3) учебной игре. Расстановку игроков по номерам объяснить действием каждого номера; на следующих занятиях дать поиграть на разных номерах в нападении; 4) штрафным броскам.

Занятие № 18. Обучение: 1) технике защиты: а) упражнениям на перехват, вырываниям, выбиванию мяча в парах, тройках; б) добиванию мяча в щит; в) финтам; 2) технике бросков (№1 отдает пас из-залицевой за трехочковую линию, сам делает рывок на угол штрафа. Делает остановку с поворотом на 180° к кольцу (ногу можно подстроить для броска), № 2 возвращает мяч № 1 и сам же идет на подбор. №2 после передачи делает рывок в сторону для получения передачи после подбора или попадания; 3) штрафным броскам; 4) совершенствованию тактики против личной защиты.

Занятие № 19. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболиста: а) упражнения для развития скорости; б) упражнения для тренировки прыжков; в) упражнения для развития ловкости; г) упражнения для развития взрывной силы. Обучение: 1) технике подбора мяча (отметить зависимость выполнения подбора от быстроты, опыта игрока, агрессивности действий. Важно правильно выбрать место, рассчитать прыжок, группировку и удержание рук вверху с расставленными локтями; затем выполнить быструю передачу или выведение мяча; 2) технике бросков через обыгрывание – финт – уход; 3) технике ведения – «восьмерка» на два щита (3 круга); 4) технике выполнения штрафных бросков; 5) индивидуальной игре 3х2, 2х1; 6) эстафете – «подбор – добивание» на два кольца.

Занятие № 20. Обучение: 1) финтам: а) две колонны лицом к тренеру: баскетбольная стойка (обманные движения начинаем с плеч на месте); б) финтам с плечом налево – уход вправо. С мячом сделать 10 раз; в) финтам с мячом от живота. Игрок стоит на месте, показывает от живота влево или вправо, при этом смотрит на кольцо. Резко делает обманное движение в

противоположную сторону; г) на месте перед стулом или стойками (манекенами) делается имитация броска – руки с мячом вверх. Резкий уход на ведение влево-вправо. Набрать 10 попаданий; 2) тактике защитных действий. Обучение заслонам в двойках, тройках, четверках. В пятерках – начало с «восьмерки» у дуги, центральные делают заслоны друг другу; 3) игре с применением финтов, заслонов; 4) штрафным броскам.

Занятие № 21. Учебная игра (закрепление пройденного материала: стоек, перемещений, передачи и ловле мяча, бросок одной рукой от плеча со средней дистанции и в шаге, личной защиты, постановки заслонов).

Занятие № 22. Обучение: 1) тактике защиты (защита против игрока с мячом, зонная защита, смешанная защита); 2) защите этого вида из расстановки «2-1-2»; 3) ОФП: а) без помощи рук лечь, а затем встать в баскетбольную стойку (10 раз); б) отжимания от стены; в) прыжки с поворотом на 360°; г) продержаться одну минуту в баскетбольной стойке; д) «пританцовка» - махи согнутыми в коленях ногами.

Занятие № 23. Обучение: 1) защите в расстановке «2-1-2»; 2) броскам с точек; 3) ОФП: а) без помощи рук лечь, а затем встать в баскетбольную стойку (10 раз); б) отжимания от стены; в) прыжки с поворотом на 360°; г) продержаться 1 минуту в баскетбольной стойке; д) «пританцовка» - махи согнутыми в коленях ногами.

Занятие № 24. Совершенствование техники ведения: 1) а) две колонны движутся навстречу друг другу по волейбольной площадке: в левую сторону с ведением мяча и смотрят на щит, справа- ведут мяч и смотрят в потолок. Задача- не столкнуться; б) ведение осуществляется по линии правой, финт делает в лево. После скрестного шага уходит влево. То же самое проделывается с финтом вправо; в) три высоких, два низких удара с максимальной скоростью; пройти круг не останавливаясь; г) поочередное низкое ведение левым- правым боком ( по 4 шага- затем смена бока); д) игра 3 х 5 «челнок»; 3) совершенствование работы рук и ног защитной стойке. (Игроки располагаются свободно по площадке и по команде принимают баскетбольную стойку с поднятыми вверх руками. Тренер показывает движение влево- вправо, вперед-назад. Игроки становятся в стойку согласно движению тренера).

Занятие № 25. Совершенствование: 1) бросок в первом шаге, со средней дистанции в парах; в парах, лицом друг другу, держась за запястья, провести по 5 поворотов влево- право; то же самое проделать, держась за локти, за плечи; 2) передач: а) стоя спиной друг другу на расстоянии 0,5 метра в широкой стойке, один передает мяч между ногами, наклоняясь вниз, второй принимает стоя прямо; в) стоя лицом друг другу в широкой стойке, передавать мяч кистью из-под ноги( слева- справа); 3) техники ведения; а) в парах по коридорам 1x1; б) из- под щита в движении отдать пас и вернуться в защиту; 4) быстрый прорыв 2x1, 3x2; 5) тактике защиты – зона « 2- 1 -2».

Занятие № 26,27,28.Первенство среди учебных групп на приз специализации среди I-х курсов»

Занятие № 29. Обучение: 1) броскам в первом шаге, на мест, с 2-х очковой линии; 2) технико- тактические упражнения: а) игра 6х 5 без ведения (время – 5 минут), б) броскам с коротким и дальним ходом – пассивное сопротивление через руки; в) в парах в движении (туда и обратно) : передача двумя руками от груди без шага; передача правой рукой без шага; передача левой рукой без шага; передача с отскоком ; передача в прыжке; передача за спиной; 3) тактики личной защиты- 2 пары защите: 1х 1 работают по очереди; обыгрышу с мета, пройти всех защитников и забить гол; 4) совершенствованию бросков ( в парах забить 10 мячей с переходом на другой щит; побеждает пара, которая первая набрала 3 победы).

Занятие № 30. Основы методики обучения и спортивной тренировки.

Занятие № 31. ОФП: функциональная подготовка, или попросту выносливость, является основной базой, на которой строятся и совершенствуются все физические качества. Важное средство для функциональной подготовки – кроссы. В начальной стадии подготовки им стоит отводить от 15 до 30 минут, затем доводить до часа. 1) Методы развития выносливости : а) интервальные, б) повторно-примерный, в) сопряженных воздействий, г) соревновательный , д) круговой; 2) акробатика, время – 15 минут; кувырки вперед из положения сидя на корточках(5 – 6 раз); падение назад на маты из положения стоя (3- 4 раза ); гимнастическое «колесо» (5- 6 раз); стойка на голове у стены с подстраховкой партнера (20- 30 сек.); борцовский мост (20 сек.); 3) обучению баскетбольному прорыву. Упражнение с активным и пассивным сопротивлению защиты в ситуации 1х1, 2х1, 3х2, 4х3,5х4 и при численном равенстве; 4) контратаках – это наиболее зрелищное и быстрое использование всех возможностей для достижения результата; 5) броски с точек, через руки; б) кросс- 15 минут; упражнение на дыхание.

Занятие № 32. 1. Совершенствование техники и тактики ловли- передачи мяча двумя , левой – правой руками. 2. Обучение групповым тактическим действиям против зонной защиты. 3. Броски слева – справа по 10 раз («змейка»). 4. Обучение подбору – добиванию: а) подключить упражнение контратакой; б) броски 4х 10 раз с переходом на другой щит ; в) штрафные броски. 5) броски с точек, через руки ; б) кросс- 15 минут; упражнения на дыхание.

Занятие № 33. Учебная игра ( закрепление пройденного материала: техники и тактики зоны « 2- 1 -2»).

Занятие № 34. Обучение: 1) техники бросков из-под кольца в движении: а) через четыре круга добавляется тренировка блок-шотов центральными игроками.Обратить внимание, что бы центровые накрывали каждый бросок, причем обязательно ближний к бросающему рукой; б) броски в парах с

излюбленных позиций с пассивным сопротивлением; 2) повторение тактических командных взаимодействий без сопротивления; каждая пятерка повторяет упражнение по 3 раза: а) контратаку, б) «раннее нападение» с завершением атаки центровым игроком; 3) учебной игре- 2 тайма по 15 минут. Все пятерки играют «челноком». В перерыве между таймами- штрафные броски ( 15 попаданий на пару).

Занятие № 35, 36. Прием контрольных нормативов, требований по специальной физической и тактико-технической подготовке.

Занятие № 37. Обучение: 1) технике владения мячом в парах – работа ног в защите по треугольнику (3 раза по 1 минуте); технике бросков: 2 игрока стоят на штрафной, остальные выстраиваются в две колонны; от средней линии игрок из колонны набегаёт на скорости и отдаёт пас стоящему на штрафной; получивший пас выполняет бросок; 3) отжимания 3x20 раз; 4) штрафным броскам; 5) игре с применением одного вида смешанной защиты (личной, зонной); 6) эстафете с ведением мяча, броскам в шаге.

Занятие № 38. Структура подготовки баскетболиста (теоретическая, физическая, тактико-техническая, психологическая, интегральная). Обучение: 1) технике бросков из-под кольца в движении; 2) повторение тактических командных взаимодействий без сопротивления. Каждая пятерка повторяется по 3 раза: а) контратаку, б) «раннее нападение» с завершением атаки центровым игроком; 3) учебной игре – 2 тайма по 15 минут. Все пятерки играют «челноком». В перерыве между таймами отрабатывают штрафные броски (15 попаданий на пару).

Занятие № 39. Совершенствование техники передвижений в защитной стойке по всей длине площадки: а) без мяча – 2 раза, б) с одним мячом в руках – 2 раза; в) с ведением двух мячей – 2 раза; 2) передачи 2-3 мячами у стены на расстоянии 3-4 метра; проводить по 2-3 серии передач в течении 30-40 секунд; упражнение выполнения на частоту, силу, точность и количество передач, время – 3 минуты; 3) технике бросков из-за шестиметровой линии; побеждает тот, кто наберёт большее число попаданий; 4) тактики игры: а) проходы под щит с сопротивлением; можно делать только 1 удар в пол; каждый игрок делает 10 попыток; побеждает тот, кто наберёт больше очков; время – 10 минут; б) добивание мяча на 2 щита («змеяка»); 4 серии по 2 минуты; отдых – 30 секунд; время – 10 минут; в) отблокирование соперника; защищающийся игрок стремится не дать противнику подобрать мяч, лежащий на полу в центре круга; нападающий располагается в 3-4 метрах от мяча, защитник должен удерживать его 20 секунд, располагаясь лицом к нападающему, и ещё 20 секунд – спиной к нему; каждому игроку предоставляется по 2 попытки; время – 6 минут.

Занятие № 40. 1) ОФП: скоростно-силовая подготовка баскетболиста: а) упражнения для развития быстроты; б) упражнения для развития прыгучести.

Обучение: 2) технике броска в прыжке; 3) технике бросков из-за шестиметровой линии; 4) эстафете с бегом и прыжками.

Занятие № 41. Инструктаж в судействе: 1) СФП: совершенствование физических качеств: а) упражнения для развития гибкости; б) упражнения для развития ловкости; в) «пятнашки» в приседе; г) упражнения для развития силы; 2) учебная игра – 4x10 минут (закрепление пройденного материала).

Занятие № 42. Обучение: 1) технике владения мячом: а) игра в «пятнашки» с мячом на парах; б) игре «бой петухов» - передвижение в низкой баскетбольной стойке, в) жонглированию двумя мячами, дриблинг двух мячей одновременно; ведению одного или двух мячей с поворотами через все поле; 2) технике добивания мяча на щит: а) «змейка» - слева – справа; б) борьба за подбор мяча, отскочившего от щита и отблокирование; 3) эстафете с ведением – броском – добиванием – дальней передачей.

Занятие № 43. Обучение: 1) технике игры в баскетбол 1x1 на счет, 2) технике 3х-очковых бросков с 5 точек (из углов площадки под углом 45°, в «лоб» - по 5 бросков с каждой точки); 3) технике проходов под щит с сопротивлением по 10 попыток у каждого; мяч передает тренер; защитник имеет право бороться за получение мяча.

Занятие № 44. Совершенствование техники и тактики в игре с индивидуальными тактическими действиями. Обучение: 1) уходу от противника после заслона; 2) технике бросков (средние и дальние дистанции).

Занятие № 45. Обучение: 1) технике владения мячом; 2) технике штрафных бросков; 3) учебной игре «челнок» (3x5 человек).

Занятие № 46. 1. Обучение и совершенствование техники специальных беговых упражнений. 2) Обучение технике на скорость попадания. 3. Учебная игра.

Занятие № 47. Обучение: 1) технике бросков в движении (в парах, по одному), 2) технике ведения мяча, 3) тактике зонной защиты «2-1-2».

Занятие № 48. 1) СФП а) упражнения для тренировки прыжков, б) упражнения для развития ловкости, в) упражнения на расслабление.

Занятие № 49. Обучение: 1) Технике и тактике контратаки – быстрый прорыв в тройках, четверках, пятерках; 2) позиционное нападение против зонной защиты; 3) учебная игра «позиционное нападение против зонной защиты».

Занятие № 50. Обучение: 1) технике бросков с 4-х точек по квадрату ( по 5 бросков) – двое игроков подбирают мяч и быстро бросают; 2) штрафным броскам (кол-во попаданий из 10 бросков); 3) броски из-под корзины (30 слева, 30 справа); 4) учебной игре с применением контратаки.

Занятие № 51. Обучение: 1) технике владения мячом: а) ведению левой и правой рукой на половине площадки; одновременному выбиванию мяча у других; зрительного контроля нет. Б) в колонне на средней линии, у каждого

игрока мяч. Баскетболист должен сесть в глубокую баскетбольную стойку. Ведение на максимальной скорости – двойной шаг по восьмерке, чтобы мяч не упал на пол; 2) обучение броску в шаге; справа – под левую ногу, бросок правой и наоборот; 3) технике и тактике позиционного нападения.

Занятие № 52. Обучение: 1) технике владения мячом (бросковая эстафета с длинными передачами и ведением с переводом на другое кольцо); 2) тактике зонной защиты «2х3» и позиционного нападения против этой защиты; 3) учебной игре из 4х четвертей (1 – личная, 2 – зонная, 3 – личная, 4 – зонная).

Занятие № 53. Обучение: 1) нападению из расстановки «1-3-1» в баскетболе; 2) технике передачи ( в парах, в тройках); 3) тактике защиты и нападения против расстановки «1-3-1»; 4) технике бросков на скорость: учебной игре с нападением «2х3»; защите против этого нападения.

Занятие № 54. Учебная игра (наигранные действия в нападении и защита против разных вариантов зоны).

Занятие № 55. 1. Совершенствование техники передвижений по половине площадки без ведения и с мячом. 2. Игра 1х1, 2х1. 3. Непрерывная комбинация с наведением в центр. 4. Совершенствование бросков в прыжке.

Занятие № 56, 57, 58. Соревнования на первенстве факультетов.

Занятие № 59. Обучение: 1) технике добывания мяча (игра «ручеек» на один или два щита); 2) повтору и закреплению непрерывной комбинации с наведением мяча в центре; 3) технике бросков с сопротивлением.

Занятие № 60. 1) Совершенствование техники ловли –передачи ведения. 2) Обучение «двойке» в центре площадки. 3. Штрафные броски по командам.

Занятие № 61. ОФП (на свежем воздухе или в манеже): 1) легкоатлетические упражнения, 2) бег на разные дистанции; 3) подготовка студентов к бегу на 100, 2000 и 3000 метров.

Занятие № 62. Обучение: 1) «двойке» в центре площадки, «двойке» по разным краям площадки, 2) технике бросков в тройках, 3) технике ведения («восьмерка» - 3 площадки).

Занятие № 63. ОФП (на свежем воздухе или в манеже): 1) легкоатлетические упражнения, 2) бег на разные дистанции; 3) подготовка студентов к бегу на 100, 2000 и 3000 метров.

Занятие № 64. 1) ОФП: а) выпрыгивания из приседа с мячом, б) упражнения на ловкость, в) бег на короткие отрезки. Совершенствование: 2) бросков в тройках; 3) техники и тактики ведения мяча.

Занятие № 65. ОФП (на свежем воздухе или в манеже): 1) легкоатлетические упражнения, 2) бег на разные дистанции; 3) подготовка студентов к бегу на 100, 2000 и 3000 метров.

Занятие № 66. Учебная игра (наигранные действия в нападении и защита против разных вариантов зоны).

Занятие № 67. Обучение: 1) технике бросков в тройках, 2) технике владения мячом («восьмерки» - 3 площадки), закрепление, 3) игра в двойках по краям площадки, тактике, 4) игры 3х3 (судят студенты).

Занятие № 68. Учебная игра (наигранные действия в нападении и защита против разных вариантов зоны).

Занятие № 69. Совершенствование: 1) техники и тактики личной защиты и нападения, 2) знания правил и судейства студентов в играх.

Занятие № 70, 71, 72. Прием контрольных нормативов и требований по специальной физической и тактико-технической подготовке.

ЭБС ШТУТМ



## Библиографический список

1. А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. М., 1997. Гомельский
2. П.В., Григорьев В.М., Игры народов СССР. М. Физкультура и спорт, 1995. Былеева
3. Г.А. От игры – к спорту. М.: Физкультура и спорт, 1995. Васильков
4. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. Матвеев Л.П.
5. Нормирование нагрузок в физическом воспитании студентов. /Под ред. Любомирского Л.Е., М.: Педагогика, 1989. Нормирован
6. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2010 г. М.: СпортАкадемПресс, 2010 г. Официальны
7. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. /Под ред. Ю.Д. Железняка. М.: Академия, 2002. Педагогичес
8. Физическая культура в высшей школе /Под ред. Я.Н. Гулько, С.Н. Зуева. М.:Ассоциация строительных ВУЗов, 2000. Физическая
9. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. Заведений. /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. Спортивные