

Министерство образования и науки РФ  
**Нижекамский химико-технологический институт (филиал)**  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего профессионального образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»

**Л.А. ПАНЯГИНА, О.Н. МАКУСЕВ**

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВУЗЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**НИЖНЕКАМСК**

**2014**

**УДК 796**

**П 16**

Печатаются по решению редакционно-издательского совета Нижнекамского химико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВПО «КНИТУ».

**Рецензенты:**

**Яковлева Е.В.**, доктор педагогических наук, НХТИ ФГБОУ ВПО «КНИТУ»;  
**Галиахметова Г.М.**, кандидат биологических наук, зав. кафедрой общегуманитарных дисциплин НКФ МГЭИ.

**Панягина, Л.А.**

**П 16** Организация занятий по баскетболу в вузе : методические указания / Л.А. Панягина, О.Н. Макусев. – Нижнекамск : Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2014. - 28 с.

Рассмотрены вопросы организации занятий, изучения индивидуальной техники и командного взаимодействия в игре. Рекомендованы основные технические приемы по курсам обучения и критерии оценки качества выполнения изучаемых действий.

Методические указания предназначены для студентов и преподавателей при проведении занятий по баскетболу.

Подготовлены на кафедре физического воспитания и спорта Нижнекамского химико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВПО «КНИТУ»

**УДК 79**

© Панягина Л.А., Макусев О.Н., 2014

© Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2014

## Содержание

Введение.....	4
1. Правила игры в баскетбол.....	5
2. Основные технические приемы игры в баскетбол.....	6
2.1 Передвижения на площадке.....	6
2.2. Техника владения мячом.....	8
2.3. Техника защиты.....	10
3. Основные тактические приемы игры в баскетбол.....	11
4. Обучение основным техническим приемам в баскетболе.....	12
4.1. Баскетбол на 1 курсе.....	12
4.2. Баскетбол на 2 курсе.....	15
4.3. Баскетбол на 3 курсе.....	19
5. Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов.....	22
6. Развитие двигательных качеств.....	23
7. Требования безопасности при проведении занятий по баскетболу.....	26
Литература.....	27

## Введение

Самое раннее свидетельство об игре, напоминающей баскетбол, можно найти у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки. «Изобретение» современного баскетбола принадлежит уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту.

В отличие от других видов спорта баскетбол не явился эволюцией уже существующей игры – Нейсмит изобрел абсолютно новую игру. Нейсмит сформулировал первые правила игры и 21 декабря 1891 года провел первый баскетбольный матч в гимнастическом зале Спрингфилдского колледжа.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире. Впервые в нашей стране в баскетбол начали играть в 1906 г. в Петербурге в спортивном обществе «Маяк». За этот период игра получила широкое распространение, она стала обязательной частью всех спартакиад, включена в государственные программы физического воспитания для общеобразовательных школ, колледжей, техникумов, вузов.

Игра в баскетбол ведется на основе общедоступных, естественных для человека движений (ходьбы, бега, прыжков, метаний). В нее играют люди любого возраста, начиная с 9-10 лет. Она доставляет удовольствие, радость, наслаждение и является одним из наиболее эффективных средств физического воспитания.

Современный баскетбол – быстрая игра. Она строится на неожиданных рывках, мгновенных остановках, требует бега со скоростью лучших спринтеров. Своеобразие бега, прыжков, метаний определяется незначительными размерами площадки и необходимостью переходить внезапно от одних движений к другим, действовать в условиях постоянного лимита времени, навязанного противодействием противника. Все это оказывает значительное воздействие на функции внутренних органов: обмен веществ, кровообращении и дыхание.

В процессе игры движения становятся более точными, координированными, уверенными. Увеличивается мышечная сила, укрепляется связочный аппарат, формируется правильная осанка.

Борьба, постоянно происходящая в игре, предъявляет значительные требования к волевым усилиям – проявлению смелости, решительности, инициативы, умению сдерживать отрицательные эмоции. Сознание баскетболиста отличается быстротой мышления, срочным принятием решений в игровой деятельности. Это способствует развитию интеллектуальных способностей.

Сочетание личных интересов с интересами коллектива (команды) – главное условие в игре. Коллектив содействует воспитанию дисциплинированности, активности, инициативы, товарищеской взаимопомощи и др.

Доступность и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность выделили баскетбол в ряды таких видов физических упражнений, которые широко используются во всех звеньях системы физического воспитания.

# 1. Правила игры в баскетбол

В баскетбол играют две команды, по пять человек в каждой. Целью игры является овладение мячом и забрасывание его в корзину соперника. Баскетбольная площадка представляет собой прямоугольник длиной 28 метров и шириной 14 метров. Кольцо находится на высоте 3,05 метра от поверхности пола. Вес баскетбольного мяча составляет 567-650 граммов.

Игра состоит из четырех периодов по 10 минут. Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры – 15 минут. При попадании мяча в кольцо команде начисляется два очка, при попадании со штрафного броска – одно очко, при попадании из-за трехочковой линии – три очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Если счет по окончании игрового времени четвертого периода ничейный, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью 5 минут и далее на столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете.

За время игры команда может совершить любое количество замен, а также использовать один минутный перерыв в первой, второй и третьей четверти игры и два - в четвертой.

Каждая команда имеет право на 2 тайм-аута в каждом периоде и на 1 тайм-аут в дополнительное время.

Игра начинается с розыгрыша спорного мяча в центральном круге с подбрасыванием мяча между двумя игроками разных команд. Они должны отбить мяч рукой. При этом игроки не могут ловить или отбивать более двух раз до тех пор, пока мяч не коснется кого-нибудь из непрыгающих игроков или пола. Также спорный мяч назначается, когда происходит обоюдное нарушение, мяч застревает между кольцами и щитом, начинаются периоды, кроме первого. Во всех ситуациях спорного броска команды получают право на владение мячом для выбрасывания из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где происходит ситуация спорного броска.

Согласно правилу, игрок, получивший мяч, имеет право вести его одной рукой, но нельзя при этом вести его одновременно двумя руками и бить ногами по мячу.

Также во время игры необходимо соблюдать *следующие правила*:

- запрещается бегать с мячом, и если вы взяли его в две руки, нужно либо попытаться забросить его в кольцо, либо передать пас партнеру по команде;
- если после того, как игрок подержал мяч в двух руках, он продолжает ведение мяча – правила нарушены, и мяч переходит игроку из другой команды;
- если игрок с мячом заступает ногой за линию, обозначающую пределы игровой площадки, мяч считается в ауте; то же происходит в случаях, если за пределами площадки оказался сам мяч;
- нельзя прыгать с мячом в руках, и, если это все же произошло, игрок должен бросить мяч в сторону кольца или передать его партнеру до приземления; если игрок прыгнул с мячом и приземлился с ним, он переходит другой команде.

Правилами соревнований не разрешается передавать мяч из зоны нападения в свою зону (в зону защиты). За нарушение этого правила мяч отдается команде соперников и выбрасывается из-за боковой линии, с места ее пересечения с центральной линией.

В баскетболе правилами не разрешается входить в непосредственное соприкосновение с игроками команды противника. Особенно строго следят судьи за тем, чтобы защитники не касались игрока, владеющего мячом, совершающего бросок по кольцу. За каждое касание, совершенное во время броска, защитник наказывается фолом, который записывается в протокол. Каждый игрок любой из команд может получить за матч не более 5-ти фолов, при превышении этого количества он удаляется с площадки до конца матча. Существует такое понятие, как командные фолы: при превышении количества в 4 фолы каждый последующий наказывается двумя штрафными бросками. Все командные фолы, совершенные в дополнительном периоде, считаются совершенными в четвертом периоде основного времени матча.

Соревнования по баскетболу проводятся со строгим контролем игрового времени. Так, не более 3 секунд может находиться нападающий игрок в трехсекундной зоне при условии, что за это время он не выполнил броска по кольцу или не начал ведения мяча в сторону кольца. На выбрасывание мяча из-за пределов площадки и пробивание штрафного броска действует правило 5 секунд. Команда, владеющая мячом, обязана за 24 секунды успеть организовать атаку и выполнить бросок по кольцу; в противном случае мяч у нее отбирается и передается команде соперников для вбрасывания из-за боковой линии.

## **2. Основные технические приемы игры в баскетбол**

В основе игры в баскетбол, как и в любой другой спортивной игре, лежат технические приемы. Такие приемы, используемые в баскетболе, составляют два раздела: технику игры в нападение и технику игры в защите.

К основным техническим приемам нападения относится ловля передача мяча, ведение, броски в корзину. Они выполняются в сочетании с приемами передвижения. Выполнение всех приемов осуществляется из наиболее удобного, устойчивого положения игрока.

### **2.1. Передвижения на площадке**

Для перемещений в баскетболе используют ходьбу, бег, приставные шаги, остановки, повороты. Каждый способ перемещения создает наиболее благоприятные условия для передач, бросков и других приемов.

**Стойка баскетболиста** – это исходное положение для выполнения любого приема. В стойке баскетболист находится на расставленных, на ширину плеч ногах, колени согнуты, руки в положении готовности к действиям и находятся у пояса.

**Ходьба** в игре применяется реже других приемов перемещения. Используется она в основном для смены позиции в период коротких пауз и для перемены темпа движения в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы игрок передвигается на слегка согнутых в коленях ногах.

**Бег** – основной способ перемещений. Он выполняется в различных направлениях: вперед, назад, в стороны, равномерно и рывком. Равномерный бег отличается мягкостью перемещения игрока, непринужденностью его, что достигается за счет постановки стоп на площадку перекатом с пятки на носок (или всей ступней), а также за счёт небольшого сгибания ног в коленных суставах.

**Рывок** – мгновенное ускорение. Для рывка применяется техника спринтерского бега, когда нога ставится на опору с носка и выполняются частые, короткие шаги.

**Приставные шаги** дают возможность маневрировать, быстро изменять направление движения без потери равновесия. Применяют их на коротких расстояниях, для перемещений в стороны и назад. В основе успешного выполнения передвижения приставными шагами лежит правильная работа ног. Выполняются приставные шаги на согнутых ногах. При движении вправо игрок переставляет правую ногу на шаг вправо, затем левой ногой выполняется скользящий шаг вправо. Во время движения тяжесть тела плавно переносится с одной ноги на другую, ступни почти не отрываются от площадки. Техника перемещения приставным шагом влево, вперед, назад аналогична вышеописанной.

**Прыжки** в баскетболе осуществляются одной или двумя ногами. С их помощью можно перехватить высоко летящий мяч, овладеть мячом после отскока от щита. По технике выполнения различают прыжки толчком двумя ногами и одной ногой.

Прыжки толчком двумя ногами выполняются из основной стойки. Прыжок осуществляется после незначительного подседа резким отталкиванием от площадки и разгибанием ног с одновременным взмахом рук вперед-вверх. Приземление выполняется на две согнутые в коленях ноги с тем, чтобы обеспечить мягкое приземление и одновременно оказаться в стойке, позволяющей действовать дальше.

Прыжки толчком одной ногой выполняются только с разбега. Последний (перед отталкиванием) шаг разбега делается несколько шире обычных, а шаг толчковой ногой выполняется перекатом с пятки на носок. Отталкивание сопровождается махом рук вверх. Приземление должно быть мягким на согнутые и расставленные в рабочее положение ноги.

**Остановки** применяются для внезапного прекращения движения. Существуют два способа остановки: двумя ногами и прыжком. При остановке двумя шагами следует обращать внимание на погашение скорости при первом шаге, торможение при втором с последующим переносом центра тяжести на обе ноги. Второй шаг должен быть шире первого. Такой остановкой пользуются после быстрого бега. При остановке прыжком игрок делает невысокий, скользящий шаг по ходу движения, оттолкнувшись одной ногой, и приземляется одновременно на обе ноги или сначала на толчковую, с последующим приседанием.

**Повороты** применяются для сохранения контроля над мячом при противодействии и позволяют укрыть мяч от противника. Различают повороты вперед и назад. Повороты вперед выполняются из стойки на согнутых ногах, опорная нога на носке. В момент шага другой ногой плечи разворачиваются в направлении поворота. Поворот назад осуществляется с шагом, сопровождающимся поворотом спиной вперед. Опорная нога, которая принимает функцию оси вращения, не должна смещаться с места.

## 2.2. Техника владения мячом

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

**Ловля мяча** – прием для овладения мячом. Она выполняется одной или двумя руками. Все виды ловли мяча могут выполняться на месте и в движении и прыжке.

Основным надежным способом приема мяча в баскетболе является ловля его двумя руками. Игрок выпрямляет слегка расслабленные руки навстречу летящему мячу, кисти раскрывает, образуя как бы воронку, в которой большие пальцы направлены друг к другу. А остальные широко расставлены вперед-вверх. Как только мяч коснется кончиков пальцев, игрок плотно захватывает его и сгибает руки, гася скорость полета и приближая мяч к туловищу.

**Передачи мяча** – основной прием, который позволяет партнерам взаимодействовать. Они различаются по исходному положению: мяч в исходном положении на уровне груди – передачи от груди и от плеча; мяч выше уровне плеч – передачи сверху, мяч ниже пояса – передачи снизу. Передачи выполняются как с места, так и в движении. Они бывают короткие и длинные, прямые и с высокой траекторией, без отскока и с отскоком мяча от пола. По направлению передачи подразделяются на продольные, поперечные и диагональные

**Передачи мяча двумя руками от груди** – наиболее надежный и распространенный способ. Удобное исходное положение (мяч на уровне груди, ноги согнуты) позволяет быстро послать мяч в нужном направлении. Для этого руки с мячом сгибают и подтягивают мяч к груди дугообразным движением за счет небольшого опускания кистей (замах) и сгибания ног в коленных суставах. Далее локти несколько разводят в стороны, а кистями (одновременно с энергичным разгибанием рук) мяч посылают вперед. Ноги выпрямляются в направлении передачи. После передачи руки должны быть выпрямлены и направлены на принимающего игрока мяча.

**Передача двумя руками сверху** применяется при активном сопротивлении противника, не преобладающего в росте. В исходном положении мяч держится согнутыми руками над головой. Выполняя замах, игрок немного сгибает руки в локтевых суставах и слегка отводит их назад. Затем энергичным разгибанием в локтевых суставах и резким движением кистей вперед - вниз мяч посылается в нужном направлении.

**Передача двумя руками снизу** чаще всего применяется на короткое расстояние в случаях, когда защитник, оказывая противодействие, подходит вплотную к игроку, опустившему мяч вниз.

**Передача одной рукой от плеча** позволяет быстро, сильно и точно послать мяч. Для выполнения передачи игрок, сгибая руки, приближает мяч к плечу так, что бы одна рука была сзади, другая поддерживала его спереди. Локти при этом свободно опущены вниз. Заканчивая замах, игрок отпускает одну руку, после чего, выпрямляя другую, резким движением посылает мяч в нужном направлении.

**Передача одной рукой снизу и одной рукой сбоку** имеет аналогичную структуру техники и отличается исходным положением руки с мячом и формой её движения. Снизу мяч передается партнеру, находящемуся вблизи, а сбоку – при передаче, как на близкое, так и дальнее расстояние.

**Ведение мяча** - основной способ передвижения игрока с мячом. Различают два способа ведения мяча: с обычным (на уровне пояса) и сниженным отскоком. Главное в технике ведения – отсутствие зрительного контроля, асинхронная работа рук и ног, равноценность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча может выполняться по прямой, дуге, кругу; с изменением направления, скорости движения; с изменением высоты отскока мяча; переводами мяча перед собой и за спиной.

**Броски.** В современном баскетболе наиболее распространенными являются броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой в прыжке, а также с добыванием от щита

#### **Бросок двумя руками от груди.**

Бросок мяча от груди двумя руками применяется для атак кольца с ближней и средней дистанции. Он напоминает технику передачи мяча двумя руками от груди.

Перед броском носки ног находятся на одной линии или одна ступня выставлена несколько вперёд, колени согнуты, туловище прямое. Мяч, удерживаемый пальцами рук, находится у груди, локти опущены, взгляд устремлён на кольцо. Одновременно выпрямляя руки и ноги и перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу, игрок направляет мяч в корзину.

**Броски одной рукой от плеча** наиболее часто используются в баскетболе. Выполняются они с места, в движении и в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в движении применяется при проходе к щиту с ведением или когда игрок, выбегая, получает мяч вблизи от щита. При броске правой рукой студент ловит мяч в широком шаге правой рукой, делает второй шаг левой и, оттолкнувшись вверх, выносит руку с мячом в исходное положение для броска в наивысшую точку, завершая его мягким направляющим движением кисти.

**Бросок одной рукой снизу** выполняется в движении. Особенность техники его выполнения – это длинный шаг в прыжке и мягкое направляющее движение кистью лежащего на ней мяча снизу вверх.

**Бросок двумя руками от головы.** Мяч при броске держат на широко раздвинутых пальцах обеих рук над головой. Пальцы направлены назад, локти обращены вперед. Ноги чуть согнуты в коленях, либо параллельно, либо одна впереди – в шаге. Вес тела распределен на обе ноги, взгляд обращен в сторону корзины (она видна из-под мяча). Выполнение броска начинается с ног, затем выпрямляются руки, кисти заканчивают движение. После броска кисти обращены к корзине.

**Бросок одной рукой в прыжке** может выполняться с задержкой конечного движения кистью в фазе полета (с «зависанием»), а также в случаях близкого соприкосновения с защитником с отклонением туловища назад.

**Добывание мяча** обычно используется его при отскоке от щита.

**Штрафной бросок.** Существует несколько способов выполнения штрафного броска: двумя руками снизу, двумя от груди, двумя от головы, одной рукой от плеча – по технике выполнения мало чем отличаются от обычных бросков.

### 2.3. Техника защиты

Технику защиты принято делить на две группы: технику перемещений и технику противодействия и овладения мячом.

**Техника перемещений** – защитная стойка, перемещение приставными шагами боком, спиной вперед.

**Защитная стойка.** Стойка с выставленной вперед ногой дает возможность защитнику приблизиться к нападающему. Положение игрока, при этой стойке следующее: ноги согнуты, одна впереди другой; рука одноименная выставленной ноге, поднимается вперед-вверх; другая отводится в сторону.

**Перемещение приставными шагами боком** свойственно игрокам при игре в защите (в своей зоне), а также при выходе на противника, владеющего мячом.

**Перемещение приставными шагами спиной вперед** чаще всего применяется при отходе в защиту, для того чтобы постоянно видеть наступающего противника.

**Перехват мяча** требует от защитника навыка быстрого рывка, решительности, умения опередить действия соперника. Защитник, наблюдая за своим подопечным, пытается угадать, когда ему будет передан мяч, в нужный момент выходит вперед и перехватывает мяч.

**Вырывание.** 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.

**Взятие отскока от щита** (подбор мяча). Для овладения мячом надо выйти к нему, высоко выпрыгнуть и поймать мяч в возможно более высокой точке раньше, чем это сделает противник. Приземлившись на площадку, надо укрыть мяч, для чего баскетболист широко расставляет ноги, отводит локти в стороны, а мяч укрывает туловищем.

**Выбивание мяча** — один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Выбивание мяча в игре выполняют из рук соперника или при ведении мяча.

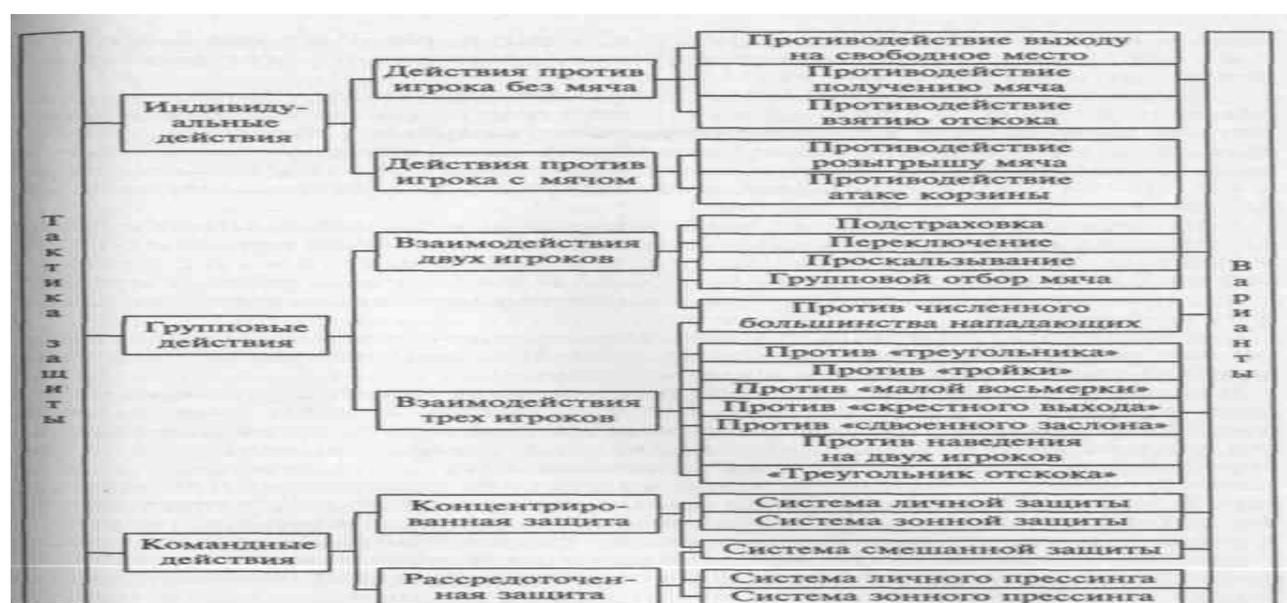
Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью 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.

**Накрывание** – прием, который применяется против броска. Сблизившись с бросающим на дистанцию, позволяющую провести прием, быстрым движением рука накладывается на мяч игрока, готового выполнить бросок.

### 3. Основные тактические приемы игры в баскетбол

Тактическая подготовка баскетболиста предусматривает изучение различных систем защиты и нападения, которые совершенно равноценны по своему значению. Тактически правильно построенное нападение еще не обеспечивает победы над соперником, если в тактике защиты есть серьезные изъяны.

В основу классификации тактики баскетбола положен принцип организации действий, в соответствии с которым различают индивидуальные, групповые и командные действия. Их можно систематизировать согласно общим признакам, представленным в таблице.



## 4. Обучение основным техническим приемам в баскетболе

### 4.1. Баскетбол на 1-ом курсе

В содержании и последовательности обучения техническим приемам и тактическим действиям юношей и девушек принципиальных отличий нет. У юношей несколько больше объем изучаемых приемов, им доступны более сложные задачи в силу более широких двигательных возможностей.

Обучение баскетболу нужно проводить таким образом, чтобы в процессе изучения и совершенствования техники игры формировались тактические умения, связанные с применением того или иного приема игры.

В процессе обучения студенты 1 курса должны овладеть следующими навыками и умениями: способы передвижения; ловля и передача двумя руками от груди с шагом и со сменой мест движения; ведение мяча правой и левой рукой в движении и с изменением направления и скорости; бросок мяча в движении после ведения; учебная игра.

#### **Стойка игрока, передвижения.**

Стойка является исходным положением для выполнения любого технического приема.

Основными элементами передвижения на площадке являются ходьба, бег, прыжки, перемещения приставными шагами, остановка, повороты. Одновременно с обучением этих элементов необходимо развивать и двигательные качества.

Для освоения этих перемещений предлагаются следующие *упражнения*:

1. Передвижение приставными шагами, бег с изменением направления, обеганием препятствий (набивных мячей, стоек и т.д.).
2. Бег навстречу идущей или бегущей колонне, «змейкой» обегая одного игрока слева, а другого справа.
3. Бег по всей площадке; в местах пересечения линий выполняются остановки, повороты.
4. Бег в зависимости от характера зрительного сигнала, остановка, рывок или остановка – поворот и бег в другую сторону.
5. Эстафеты на основе различных способов перемещений.

Распространенные ошибки: ноги слегка согнуты в коленях и расставленных на ширину плеч; тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги; одна стопа несколько выставлена вперед; руки согнуты в локтях, находятся перед туловищем, голова поднята вверх, потеря равновесия, неустойчивое положение тела после приземления.

#### **Ловля и передача двумя руками от груди с шагом и сменой мест движения.**

Обучение ловле и передаче мяча взаимосвязано друг с другом. При обучении этому элементу, необходимо сначала ознакомить студентов с правильным положением рук и ног в момент ловли мяча на месте. Ловле и передаче мяча следует обучать, используя в упражнениях встречные, поперечные и поступательные передачи, широко варьируя изменения направления передвижения игрока после неё в сторону передачи и в противоположном от неё направлении. Так же необходимо учитывать при обучении: умение выбирать правильный способ передачи в каждой конкретной

ситуации, передавать мяч быстро и точно, не усложнять передачи там, где в этом нет необходимости.

Для усвоения этого приема предлагаем *следующие упражнения*:

1. Передача мяча в парах.

2. Встречная передача мяча. Группа делится на 3-4 подгруппы, каждая из которых строится в колонну по одному, водящий располагается перед колонной на расстоянии 8-10 м. Мяч у направляющего, который, передав его выходящему, уходит на левый фланг. Водящий передает мяч следующему и т. д.

Усложнение: а) направляющий после передачи уходит на место водящего; б) передавший мяч при встречном передвижении уходит в сторону передачи (каждая подгруппа разделяется на две части и располагается друг против друга на расстоянии 12-- 15 м); в) то же, но передавший мяч становится защитником; г) то же, но передачи выполняются с отскоком от пола или по высокой траектории.

3. Передача мяча в тройках. Группа строится в три колонны, на расстоянии 6--8 м друг от друга, лицом к центру. Мяч у одного из направляющих. По команде преподавателя он передает мяч влево (вправо) направляющему соседней колонны и перебегает на левый фланг в ту же сторону.

Усложнения: а) мяч передается влево, а передвижение выполняется вправо, б) направление передачи и передвижения изменяется по сигналу, в) упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

4. Передача мяча при встречном передвижении по кругу. Группа образует два круга; причем внутренний круг в два раза меньше наружного. По команде оба круга начинают передвигаться в противоположных направлениях, передавая сначала один, а затем 2 или 3 мяча.

5. Передачи мяча в тройках. Двое игроков имеют по мячу и поочередно передают его третьему.

Во время выполнения этих упражнений необходимо обращать внимание на следующие ошибки: отведение глаз от мяча, ловля мяча ладонями и отсутствие движения к нему, руки не готовые к приему мяча, игрок боится мяча.

### **Ведение мяча правой и левой рукой в движении.**

Ведение мяча – прием, который позволяет перемещаться по площадке.

Обучение начинается с ведения на месте, затем в движении, шагом и бегом. Все упражнения выполняются правой и левой рукой. Для усвоения этого элемента предлагаются *следующие упражнения*:

1. Ведение мяча на месте.

2. Ведение мяча в ходьбе.

3. Ведение мяча медленным бегом.

4. Ведение мяча на максимальной скорости.

5. Ведение мяча по прямой – остановка – передача.

6. Ведение мяча по прямой – остановка – поворот – передача.

7. Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.

8. Ведение с изменением высоты отскока.

9. Ведение мяча с изменением скорости.

10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.

11. 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

*Упражнения для обучения техники ведения мяча с изменением направления*

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

При выполнении этих упражнений необходимо обращать внимание на шлепанье по мячу (удары расслабленной рукой) вместо толчков; неправильное положение мяча по отношению к телу: (мяч надо вести впереди, несколько сбоку от туловища, по направлению носка стопы, чтобы он не мешал свободному бегу); при обводке или преодолении противодействия мяч не укрыт туловищем.

### **Броски мяча в движении после ведения.**

Бросок мяча в движении применяются при проходе к щиту с ведением или когда игрок, выбегая, получает мяч вблизи от щита.

После ведения с правой стороны от щита нужно взять мяч в руки под шаг правой ноги, затем сделать шаг левой и, отталкиваясь ею произвести бросок в корзину правой рукой.

При изучении броска одной рукой от плеча после ведения можно использовать следующие упражнения:

1. Броски мяча с места с расстояния 0,5-1 метра справа, слева и середины.
2. Студенты выстраиваются в 1 колонну. Игрок ведет мяч к щиту и после выполнения двух шагов производит бросок одной рукой. Затем он подбирает мяч и отдает его в свою колонну.
3. Студенты располагаются на середине боковой линии лицом к щиту, с правой стороны от него. Один с мячом стоит на линии штрафного броска. Первый, стоящий в колонне, выбегает к щиту и получает мяч. Выполнив два шага, он производит бросок в кольцо. После броска студент ловит мяч, ведет его к линии штрафного броска и становится передающим. Тот, кто передавал мяч, идет в конец колонны.

Возможные ошибки: неполное разгибание руки в локте; выполнение прыжка вверх, а вперед (последний шаг нужно делать короче).

### **Учебная игра.**

Перед тем как приступить к игре следует объяснить нарушение правил и другие случаи, из-за которых происходит остановка игры. В игре необходимо обращать внимание на своевременное возвращение игроков в тыловую зону после потери мяча и на правильное расположение защитников по отношению к своим подопечным.

## 4.2. Баскетбол на 2-ом курсе

Студенты 2 курса должны совершенствовать приемы, которые были изучены на 1 курсе и овладеть следующими навыками и умениями: передача мяча при встречном движении; штрафной бросок; броски одной рукой и двумя руками с места и в прыжке после ведения; индивидуально-командные действия в защите и в нападении; учебная игра

### **Передача мяча при встречном движении.**

Техника передачи мяча в пол аналогична передачам двумя руками от груди по воздуху. Необходимо помнить, что мяч нужно направлять партнеру резким движением, чтобы мяч попал на площадку в 2 метрах от него.

#### *Упражнения:*

1. Передача двумя руками от груди с отскоком от площадки. Студенты располагаются вдоль площадки во встречных колоннах по одному. Расстояние между колоннами 4-5 метров. Первый с места двумя руками передает мяч с отскоком от пола в противоположную колонну и бежит в конец колонны. Навстречу выбегает игрок, ловит мяч с остановкой, передает второму и становится в противоположный конец колонны в затылок и т.д.
2. Студенты располагаются во встречных колоннах по одному. Упражнение выполняется двумя мячами. Мяч находится у первого игрока из одной колонны и у второго из другой колонны. Игрок с мячом делает передачу с отскоком студенту из другой колонны и переходит в противоположную
3. То же, только в одну сторону передают мяч двумя руками от груди, в другую с отскоком от площадки.

### **Штрафные броски.**

Студенты располагаются на линии штрафного броска двумя колоннами, в метре одна от другой, лицом к щиту. Двое занимающихся находятся под щитом и подают мячи после бросков. Каждый выполняет подряд по два штрафных броска. После второго броска занимающийся сам бежит за мячом и передает его партнеру по колонне. Тот, кто подал мяч идет в конец колонны.

Бросок можно выполнять как одной рукой от плеча, так и двумя руками над головой. После броска нельзя переступать линию. При выполнении броска нужно сразу обратить внимание учащихся на исходное положение перед броском, особенности прицеливания (на передний край кольца). Если студент не добрасывает мяч до щита, уменьшается расстояние на 1-1,5 метра.

### **Броски одной рукой и двумя руками с места и в прыжке после ведения.**

Необходимо, чтобы к 2 курсу студент овладел основными способами бросков, надо совершенствовать те из них, которые ему больше всего подходят. При совершенствовании бросков с места необходимо выбирать момент в игровой обстановке: когда следует произвести бросок, а когда лучше передать мяч партнеру, находящемуся в более удобной позиции. Совершенствовать броски с точек, разноразличных от кольца. Тренировать броски необходимо в условиях напоминающих игровые. Броски выполняются в основном одной рукой от плеча и двумя руками над головой.

1. Броски в корзину из-под щита с места. Группа располагается по кругу области штрафного броска, направляющий с 2--3 м выполняет бросок, ловит мяч и

передает следующему. Усложнение: а) бросок с шагом и прыжком вверх; б) бросок после двух шагов с прыжком.

2. Броски в корзину со встречной передачи. Группа построена в колонну лицом к щиту, один находится под щитом. Направляющий выбегает к щиту и, получив мяч, выполняет бросок, ловит мяч, передает его в колонну и занимает место под щитом. Передавший мяч уходит на левый фланг.
3. То же, но броски выполняются после ведения мяча.
4. То же, но передающий игрок располагается дальше от щита и передает мяч под углом к выбегающему.
5. То же, но после передачи мяча игрок становится защитником и атакует игрока с мячом.
6. Броски в корзину с передачи мяча (правой и левой рукой). После броска справа игрок ловит мяч и передает его выходящему с левой колонны, а сам уходит в сторону выполненной передачи. То же после ведения мяча; после ведения, остановки и поворота; с сопротивлением.
7. Броски в корзину со средних и дальних дистанций с места.

Лучше всего их выполнять в парах -- один ловит мяч под щитом и передает его бьющему, второй выполняет определенное количество бросков, после чего игроки меняются ролями. Броски выполняются с различных точек.

8. То же, но один игрок выполняет роль защитника.
9. Броски со средних (дальних) дистанций и штрафные броски, выполняемые на соревновании (учитывается количество попаданий за определенное время).
10. Дальнейшее совершенствование в бросках осуществляется в более сложных упражнениях тактического характера и в двухсторонней игре.

При выполнении этих упражнений необходимо обращать внимание: неверное исходное положение; несогласованность движений руки ног, отсутствие захлестывающего движения кисти.

### **Индивидуально-командные действия в защите, опека игрока.**

Перемещения в защите изучают в такой последовательности: основная стойка и выбор места по отношению к опекаемому игроку; своевременный выход на исходную позицию для опеки игрока, перемещения при опеке игрока, владеющего мячом и передвигающегося с ведением по площадке.

#### *Упражнения в перемещениях защитника.*

1. Произвольное перемещения приставными шагами (вперед, вперед-вправо, вперед-влево); то же по зрительным сигналам; бег, спиной вперед, чередуя короткие рывки вперед и назад.
2. В парах: нападающий, применяя финты и изменяя направление бега, стремится прорваться к противоположной лицевой линии. Защитник, передвигаясь в стойке, не должен пропустить подопечного.
3. Подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты в движении спиной вперед. Для обучения перемещениям защитника можно применять также все упражнения, которые используются при изучении перемещений нападающего.

*Все упражнения для разучивания и совершенствования индивидуальных действий защитника против игрока с мячом удобно проводить в парах.*

1. Построение в две шеренги лицом друг к другу. В одной шеренге – игроки с мячом. По сигналу преподавателя игроки без мячей продвигаются скользящим шагом вперед и выбивают или вырывают мяч у пассивно сопротивляющегося партнера. Затем игроки меняются ролями.
2. Построение такое же, как в упражнении №1, но шеренги – вплотную одна к другой. Два игрока из разных шеренг держат мяч, лежащий на полу. По сигналу преподавателя игроки начинают вырывать один у другого мяч сначала внизу, затем на уровне груди и потом над головой. При этом ноги не переступают.
3. Игроки распределяются парами. Один с мячом – нападающий, другой – защитник. Упражнение начинается в правом углу (если смотреть на лицевую линию) площадки. Нападающий на полной скорости ведет мяч. Защитник старается «пристроиться» к нему и в выпаде резким движением руки выбить мяч. Если это не удастся, то защитник догоняет соперника и около щита стремится помешать броску или накрыть мяч при броске. У другой лицевой линии игроки меняются ролями и выполняют упражнение в направлении противоположному щиту.
4. Выполняется в парах или группах. Нападающий бросает по корзине с 3–4 метров. Защитник пытается помешать броску или накрыть мяч. Игроку в атаке разрешается вести мяч влево или вправо, но не более чем на 1–2 метра.
5. Проводится в тройках. Два игрока передают мяч на разной высоте, а третий, находясь между ними, старается перехватить мяч. Когда это удастся, игроки меняются ролями.
6. Расстановка такая же, но третий игрок располагается сбоку от того, кто принимает передачу мяча. Задание – перехватить 5 передач. Затем игроки меняются местами (по часовой стрелке).

### **Быстрый прорыв.**

Быстрый прорыв. Характеризуется быстрыми действиями с момента получения мяча до завершения атаки (2–3 передачи). Эта система рассчитана на создание численного превосходства над противником за счет мгновенного перемещения в его зону 1–3 игроков в момент овладения мячом.

Атака в целом состоит из трех быстро протекающих фаз: начало атаки, развитие её и завершение.

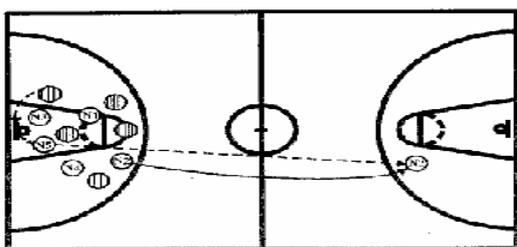
Эшелонированный прорыв – характеризуется мощным, быстрым перемещением всех игроков в атаку. В результате того, что игроки к моменту атаки находились в разных частях площадки, нападение идет как бы двумя или тремя волнами.

1. Студенты разбиваются на тройки, игрок с мячом стоит под щитом, лицом к нему. Два других стоят боком, лицом друг другу, на линии штрафного броска. Игрок, ударяя мяч в щит, в воздухе ловит его и поворачивается лицом к противоположному щиту. Два других партнера, как только последует удар в щит, делают рывок к противоположному щиту и получают мяч. После получения мяча делают одну передачу между собой, останавливаются и идут за лицевую линию, от которой начали атаку. Затем это же выполняет следующая тройка.
2. Игроки располагаются как в упражнении № 1, остальные два игрока перемещаются к боковой линии, затем следует передача к ближайшему партнеру,

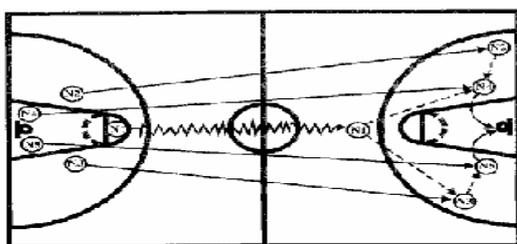
который в движении получает мяч и тут же передает его игроку, который бежит впереди него. Он и завершает быстрый прорыв. Игрок, который ловит мяч под щитом, обязательно сам поддерживает быстрый прорыв.

3. Те же упражнения, только защитник встречает нападающего на середине площадки и препятствует проведению быстрого прорыва.

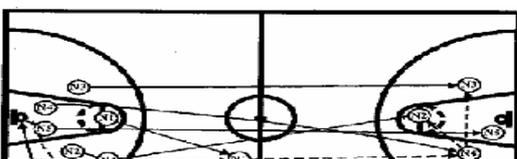
При быстром прорыве передачи должны быть быстрыми и точными. Нужно добиться, того чтобы игрок, первым передававшим мяч, развивал такую скорость, которая позволила бы ему приблизиться к щиту, прежде чем будет произведен бросок в корзину его партнером. В таком случае возможна последняя передача ему, чтобы он завершил ее броском в корзину.



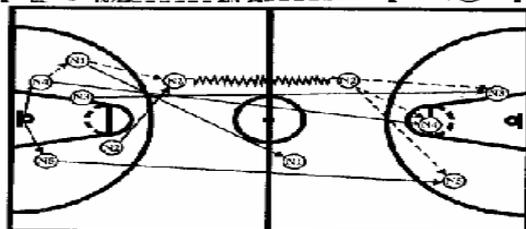
**Схема 1.**  
Развитие быстрой контратаки путем длинного паса через всю площадку.



**Схема 2.**  
Развитие быстрой контратаки через середину поля.



**Схема 3.**  
Развитие быстрого прорыва по боковой линии.



**Схема 4.**  
Развитие быстрого прорыва после штрафного броска в наше кольцо.

### Учебная игра.

При учебной игре нужно требовать от каждого игрока правильного выбора места в защите. Особое внимание нужно уделить разбору игроков. Закрепление технических приемов и тактических действий, необходимых для быстрого прорыва. Следить за тем, чтобы не было чрезмерного ведения мяча.

### 4.3 Баскетбол на 3-ем курсе

На 3 курсе необходимо проводить занятия таким образом, чтобы в процессе обучения формировались технические умения и тактические навыки, связанные с использованием того или иного приема в игре. Это достигается с помощью специальных упражнений, имитирующих игровые ситуации.

Особую роль стоит уделить учебным играм, где за основу берется взаимодействие игроков между собой. У каждого игрока должно быть свое место, ему поручается выполнение определенных обязанностей.

При проведении двухсторонней игры необходимо систематически давать задание, сосредоточивая внимание учащихся на применение в игре изученных технических и тактических действий. В каждом конкретном случае игровое задание должно отражать основные задачи урока.

Студенты 3 курса должны совершенствовать приемы, изученные на 1 и 2 курсах и овладеть следующими навыками и умениями: броски и передачи мяча в движение с сопротивлением; взаимодействие игроков в нападении и защите; учебная игра.

#### **Передачи мяча в движении с сопротивлением игрока.**

Основные ошибки при выполнении передач мяча в движении. Несвоевременный выход на мяч. Остановка перед ловлей мяча или замедление скорости движения в момент встречи с мячом. Отсутствие удлиненного шага при ловле мяча.

1. Игроки строятся в колонну по два перед лицевой линией площадки. Передача мяча в движении с выполнением броска в кольцо по очереди.
2. Два игрока в движении передают мяч друг другу. У центрального круга третий игрок — защитник, цель которого перехватить мяч. Игроки, передающие мяч, не применяя ведения (применять ведение можно лишь в необходимых случаях), передачами обходят защитника и завершают упражнение броском мяча в корзину. В исходное положение возвращаться шагом. Защитника поменять после 1—2 повторений упражнения.
3. Передачи мяча в тройках через среднего игрока. Расстояние между игроками 4–5 метров. Вторая тройка начинает выполнять упражнение, как только первая достигнет середины площадки.
4. Игра на одно кольцо (три нападающих – два защитника, два нападающих – два защитника), бросать мяч в кольцо можно после 10 передач.

#### **Бросок мяча в движении**

1. Упражнения выполняются в парах. Один бросает, другой выступает в роли защитника. Бросающий подбирает мяч, передает его защитнику и они меняются ролями.
2. Броски в движении после ловли, после ведения со средней линии с правой и левой стороны, в различных построениях. Условия: произвольные броски, соревнования между группами, при сопротивлении.
3. Броски производятся с двух сторон с выходом «скрестно», мимо центрального.
4. Игра на одно кольцо (два нападающих - два защитника, три нападающих – три защитника), броски выполняются только в движении после передачи партнера или после вelenия. Упражнения выполняются при активном сопротивлении соперника.

## Взаимодействие игроков в нападении и в защите

### В нападении:

«Передай мяч – выходи». Этот способ взаимодействия заключается в том, что игрок передает мяч партнеру, сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки корзины. В другом варианте игрок делает обманное действие на бросок, а мяч отдает партнеру, делает рывок к щиту.

Учитывая характер изменения направления передвижений на площадке, выделяют несколько вариантов выхода на свободное место. Это — V-образный выход (рис.1), петлеобразный выход (рис. 2) и круговой выход (рис. 3). Выход производится с места и в движении с помощью приемов перемещений и финтов.

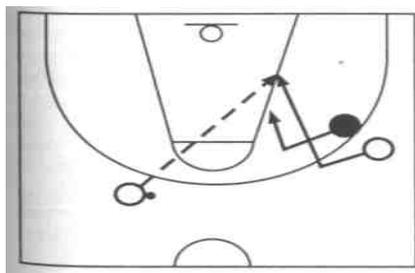


рис.1

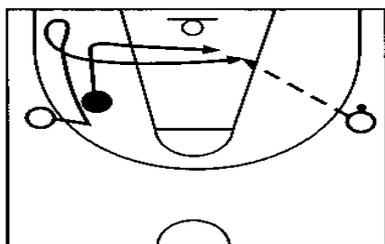


рис.2

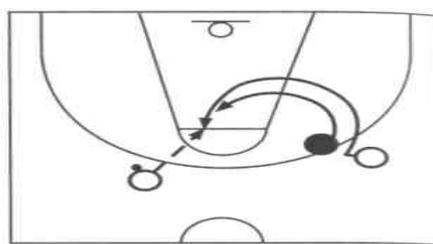


рис.3

«Заслон». Суть заслона в следующем: учащийся становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчайший путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Таким образом, учащийся задерживает продвижение защитника и вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера. Это дает возможность партнеру на короткое время освободиться от опеки и атаковать корзину. Студент, ставящий заслон, разворачивается и выходит к щиту.

### Упражнения для обучения и совершенствования заслона:

1. Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выбегающему на свободное место.
2. Построение тремя колоннами у лицевой линии. Каждая тройка продвигается вперед к противоположному щиту, все время, передавая мяч через игрока, находящегося в середине.
3. Студент разбивается на тройки, два нападающих один защитник. Защитник находится в метре от одного нападающего, лицом к нему. Вторым нападающим находится в 4-5 метрах от них. Он подбегает к защитнику и ставит ему заслон, а его партнер, освобождается от опеки защитника, выходит на свободное место.
4. Игра на одно кольцо 2x1 (два нападающих - один защитник). Нападающий передает мяч партнеру, делает ложное движение, затем резко изменив направление бега, устремляется к кольцу. Получает мяч и совершает бросок. Затем нападающие меняются местами. Игра может не прерываться, но посте-

пенно нападающие взаимодействуют, по типу передай мяч - выходи. Упражнение усложняется, если ввести второго защитника.

5. Два нападающих, которых опекают два защитника, владеют мячом. Следует передача одному из нападающих, и передававший мяч игрок идет к нему на заслон, а тот выходит из-под заслона атакой на щит.
6. Игра на одно кольцо 2x1 (два нападающих - один защитник). Защитник играет только с нападающим, владеющим мячом. Нападающий без мяча ставит заслон для прохода под кольцо нападающему с мячом.
7. То же, но игра 2x2. Мяч бросается в кольцо только после выхода из-под заслона.
8. То же, но игра 3x3.

#### *В защите*

1. «Подстраховка» - это способ взаимодействия и взаимопомощи защитников. Он состоит в том, что игроки всегда готовы оказать друг другу помощь, а также перейти на опеку нападающего, который, обыграв защитника, реально угрожает корзине.
2. «Переключение» - если противники удачно применили заслон, защитникам необходимо ответить на это переключением – стеной подопечных. При этом они должны дать друг другу сигнал – «меняемся!».

*Целью изучения и совершенствования этих взаимодействий в защите используются упражнения:*

1. Построение тройками: один нападающий и два защитника. Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Ближайший к нему защитник оказывает активное противодействие, а второй страхует его.
2. Построение по 4 человека: два защитника и два нападающих. Нападающие свободно передают мяч друг другу, а защитники их плотно опекают. Затем один из нападающих выполняет наведение на своего партнера. Защитники применяют переключение.
3. Построение по пять человек: три нападающих и два защитника. Нападающие действуют по принципу «отдай и выходи», передвигаясь к противоположному щиту. Защитники отступают и в районе области штрафного занимают необходимую позицию, закрывая линию нападения со стороны броска.

В системе личной защиты каждый игрок опекает определенного нападающего. В системе зонной защиты каждый игрок охраняет определенный участок (зону) площадки вблизи щита, опекая в процессе игры того из нападающих, который появляется в этой зоне. Зонная защита имеет несколько вариантов расстановки игроков: 2–1–2, 3–2, 2–3, 1–3–1.

#### *Примерные упражнения*

1. Зонная защита 3-2.

Нападающие против этой зоны располагаются следующим образом: один игрок на линии штрафного броска, ближе к одному краю, второй на его уровне в 2-3 м боковой линии, третий - напротив игрока, стоящего на линии штрафного броска

Игрок, стоящий у боковой линии, имитирует бросок по корзине, чем вызывает на себя защитника. После этого следует передача игроку, стоящему на линии штрафного броска, который производит бросок в корзину.

## 2. Зонная защита 2-3

Один нападающий стоит на первых усиках штрафной площадки, второй - напротив него в 2-3м от боковой линии, ему и следует передача мяча. Прицелом по корзине он вызывает на себя защитника, а после делает пас партнеру, стоящему у усиков, который и завершает атаку.

## 3. На одной половине площадки проводится учебная игра без броска в корзину. По сигналу преподавателя команда, владеющая мячом, должна начать нападение к противоположному щиту. Другая команда должна возвратиться и занять соответствующую оборону.

Такая защита сохраняет выгодную позицию для стремительной контратаки. Каждое построение используется с учетом слабых и сильных сторон команды соперников и в своей команде, а также тактики нападения команды противника.

### 5. Контрольные нормативы для оценки технической подготовленности студентов

№	Упражнения	Год обучения	Баллы									
			мужчины					женщины				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	I	Техника выполнения					Техника выполнения				
2.	Передача баскетбольного мяча на месте и в движении	I II III	Техника выполнения					Техника выполнения				
3.	Передача мяча, на скорость 30 с.	I II III	18	17	16	15	14	17	16	15	14	13
			19	18	17	16	15	18	17	16	15	14
			20	19	18	17	16	19	18	17	16	15

4.	Бросок мяча после ведения 2 шага	I	Техника выполнения					Техника выполнения				
5.	Бросок мяча после ловли в движении из-под щита, кол-во попаданий из 5 бросков	II	4	3	2	1	-	4	3	2	1	-
		III	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6.	Штрафной бросок (из 10 бросков кол-во попаданий)	I	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
		II	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
		III	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
7.	Броски со средней дистанции (из 10 бросков)	II	7	6	5	4	3	7	6	5	4	3
		III	8	7	6	5	4	8	7	6	5	4

## 6. Развитие двигательных качеств

Для того чтобы овладеть навыками и умениями студентам, необходимо развитие таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, взрывная сила. От уровня развития специальных физических качеств зависит успех в овладении техническими приемами и их совершенствовании. Поэтому необходимо постоянно развивать специально физические качества. Ниже приводится набор специальных упражнений, которые можно использовать с целью специальной физической подготовки студентов в плане их совершенствования в игре баскетбол.

### *Упражнения для развития быстроты*

1. Стартовые ускорения по зрительным и звуковым сигналам с различных исходных положений: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5,10,15 и т.д. до 30 метров с постоянным изменением длины отрезков из исходной позиции.
2. Выполнение рывков лицом вперед, спиной вперед, боком.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

3. Достижения максимальной скорости бега на дистанции в 20 – 30 метров с предварительным разбегом
4. Бег с остановками и с резким изменением направления.
5. «Челночный бег» на 3,5,10 метров (с общим пробегом за одну попытку 25-100 м.).
6. «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым и левым боком, приставными шагами.
7. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг.), с поясом – отягощением.
8. Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т. д.
9. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

*Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств.*

1. Прыжки с короткого разбега(3-4) метров с доставанием подвешенных предметов (баскетбольного щита, кольца, корзины), позволяющих фиксировать высоту каждого прыжка.
2. Выпрыгивая из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50-60см как без отягощения, так и с различным отягощением (10-20кг).
3. Упражнения с набивными мячами (2-5) кг: передачи различными способами одной или двумя руками с места и в прыжке.
4. Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100метров).
5. Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в сторону с набивным мячом в руках.
6. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3x10 с паузой между ними в 1,5-2 мин).
7. Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

1. Рывки поперек баскетбольной площадки, пересекая боковые линии четыре раза подряд. Повторить 3-5раз с перерывом 1-2 мин.
2. Бег от одной лицевой линии до другой и обратно по «восьмерке», обегая область штрафного броска и центральный круг. Повторить несколько раз с перерывом в 1-2мин.
3. Передача мяча в тройках со сменой мест. Пробегание площадки 3-4 раза с минимальным количеством передач.

4. Игровые упражнения

2x2, 3x3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 мин.

*Упражнения для развития специфической координации.*

1. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, кувырков.
2. Упражнения с волейбольным мячом у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствий, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева.
3. Ловля мячей летящих с различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель.
4. Передачи мяча на быстроту, точность.
5. Передача мяча партнерам в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д., при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка; после прыжка с разворотом на 360 градусов.
6. Жонглирование двумя и тремя мячами.

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения ловли, передачи и броска мяча.*

1. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и сочетаниями с различными упражнениями.
2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
3. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком, в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног вместе.
4. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.
5. Упражнения для кистей рук с эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
5. Передачи набивного мяча в положение, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами).
6. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность.

## 7. Требования безопасности при проведении занятий по баскетболу

К занятиям по баскетболу допускаются студенты, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры. Занятия должны проводиться с учетом возрастнo-половых особенностей и двигательной подготовленности студентов. Во время занятий студенты могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Чаще всего получают ушибы, ссадины, потертости, травмы пальцев кисти, вывих большого пальца и травмы голеностопного сустава. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи. Рассмотрим общие требования к мерам безопасности при проведении этих занятий.

*Общие требования безопасности во время проведения занятий по баскетболу:*

1. Занятия по баскетболу проводятся на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.
2. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
3. Занятия должны проходить под руководством преподавателя физкультуры или тренера.
4. Не разрешается входить в зал и заниматься с мячами до прихода преподавателя или без его разрешения.
5. Перед игрой необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой, иметь роговую оправу.
6. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
7. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.
8. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены.
9. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

## Литература

1. Воробьев, Н.П. Спортивные игры: учеб. пособие для пед. училищ (отделений) физ. воспитания. / под ред. Н.П. Воробьева. – М.: Просвещение, 1995. – 271 с.
2. Конеев, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование».- Ростов н /Д.: Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с.
3. Макусев, О.Н. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: методические указания / Макусев О.Н. – Нижнекамск: Нижнекамский химико-технологический институт (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2013. – 22 с.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для пед. вузов /Д.И. Нестеровский. – М. : Академия, 2004. – 336 с.
5. Спортивные игры: техника ,тактика обучения : учеб. пособие для вузов / под ред. Ю.Д. Железняка Ю.М. Портнова. – М. : Академия, 2001. – 520 с.
6. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов / под общ. ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. – 448 с.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.

**Учебное издание**

**Панягина Людмила Александровна**  
старший преподаватель

**Макусев Олег Николаевич**  
кандидат педагогических наук

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВУЗЕ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Корректор Габдурахимова Т.М.  
Худ. редактор Федорова Л.Г.

Сдано в набор 02.04.2014  
Подписано в печать 17.04.2014.  
Бумага писчая. Гарнитура Таймс.  
Усл. печ. л. 1,75. Тираж 100.  
Заказ №15.

НХТИ (филиал) ФГОУ ВПО «КНИТУ»,  
г. Нижнекамск, 423570, ул.30 лет Победы, д.5а.