

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: баскетбол»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»
Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Практические занятия	5

ВВЕДЕНИЕ

Учебно-методическое пособие содержит программный материал, способствующий систематизации системы знаний, активизации познавательной и практической деятельности студентов по дисциплине «Баскетбол», способности использовать методы и средства баскетбола для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в баскетболе, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры.

Целью освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: баскетбол» является формирование набора профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль) «Спортивная тренировка» и квалификации выпускника - бакалавр.

Задачи освоения дисциплины:

1. Сформировать технико-тактические навыки ведения спортивной борьбы в баскетболе; умения использовать их в соревнованиях, обеспечить развитие необходимых физических, нравственных и морально-волевых качеств личности студента;
2. Сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования баскетбола в физкультурной практике (педагогической, спортивно-оздоровительной и судейской);
3. Сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
4. Формировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и спорту, навыки инновационного, творческого мышления и навыки самостоятельных практических действий.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код Формулировка	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов	
ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ИД-1 _{ОПК-2} Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки. ИД-2 _{ОПК-2} Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора ИД-3 _{ОПК-2} Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта.	владеет знаниями о способах осуществления спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий баскетболом сформированы умения осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом сформированы способности осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в	ИД-1 _{ОПК-4} Демонстрирует знания о средствах и методах различных видов спортивной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта.	владеет знаниями о способах проведения тренировочных занятий различной направленности и организации участия спортсменов в соревнованиях по	

избранном виде спорта	ИД-2 _{ОПК-4} Использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач	баскетболу сформированы умения проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу
	ИД-3 _{ОПК-4} Организует участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	сформированы способности проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ИД-1 _{ОПК-13} Демонстрирует знание правил соревнований по избранному виду спорта	владеет знаниями о способах осуществления организации и судействе соревнований по баскетболу
	ИД-2 _{ОПК-13} Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта	сформированы умения по организации и судейству соревнований по баскетболу
	ИД-3 _{ОПК-13} Демонстрирует умение судейства соревнований по избранному виду спорта	сформированы способности по организации и судейству соревнований по баскетболу

Данное пособие разработано преподавателями кафедры ТМС факультета физической культуры и спорта Северо-Кавказского университета, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.01 «Физическая культура», направленность (профиль) «Спортивная тренировка» и квалификации выпускника - бакалавр.

Практические занятия

Тема: Методика обучения техническим приемам в баскетболе: нападение.

Цель: способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом, проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, осуществлять организацию и судейство соревнований по баскетболу (ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- анализа техники выполнения способов перемещения баскетболистов;
- анализа техники выполнения ведения мяча;
- анализа техники выполнения передачи мяча;
- анализа техники выполнения ловли мяча;
- анализа техники выполнения броска мяча в кольцо;
- умения выполнять: ведение (с высоким, средним и низким отскоком, обеими руками), броски с разных положений, различными способами;
- умения выполнять передачу мяча с различных положений, различными способами, ловлю в разных положениях, различными способами;

- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в баскетболе, санитарно-гигиенических основах деятельности.

Актуальность темы: формирование технических навыков игры в баскетбол и развитие необходимых физических качеств;

Теоретическая часть. Обучая ведению мяча необходимо помнить, что: мяч необходимо плавно толкать в сторону пола, смотреть только перед собой, отскок контролировать рукой в нижней точке.

Приемы в нападении и способы их выполнения имеют разновидности выполнения, это делает технику разнообразной, приемлемой для использования в различных условиях жизнедеятельности и здоровьесбережения с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья. Терминологически правильная характеристика технических приемов баскетбола в нападении. Анализ техники выполнения технического приема. Обучение техническим элементам баскетбола, применяя современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса и здоровьесбережения обучающихся.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Этапы процесса обучения техническим приемам баскетбола в нападении (ведение, передача, ловля, бросок).
2. Причины возникновения ошибок при обучении технике баскетбола в нападении (закрепление материала, упражнение для закрепления, упражнение с партнером, имитационные упражнения).
3. Основные методические приёмы исправления ошибок.
4. Изучение технических приемов с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебно-тренировочных играх.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

- [illegible]

В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

3. Еременко, И. Ю. Совершенствование техники владения мячом у учащихся старших классов, занимающихся баскетболом : выпускная квалификационная работа / И.Ю. Еременко ; Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина ; Кафедра физической культуры и спорта. - Санкт-Петербург, 2018. - 67 с. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено;

Интернет-ресурсы:

- 1.www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;
- 2.http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;
- 3.<http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;
- 4.<http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

Тема: Методика обучения техническим приемам в баскетболе: защита.

Цель: способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом, проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, осуществлять организацию и судейство соревнований по баскетболу (ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- анализа техники выполнения перехватов;
- анализа техники выполнения накрываний;

- анализа техники выполнения подборов;
- анализа техники выполнения вырываний;
- анализа техники выполнения выбиваний;
- анализа техники выполнения отбиваний;
- умения выполнять: перехваты с места и в движении, накрывания на месте и в движении, подборы с места и в движении, вырывания с места и в движении, выбивания с места и в движении, отбивания с места и в движении;
- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в баскетболе, санитарно-гигиенических основах деятельности

Актуальность темы: формирование технических навыков игры в баскетбол и развитие необходимых физических качеств;

Теоретическая часть. Приемы в защите и способы их выполнения имеют разновидности выполнения, это делает технику разнообразной, приемлемой для использования в различных условиях жизнедеятельности и здоровьесбережения с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья. Терминологически правильная характеристика технических приемов баскетбола в защите. Анализ техники выполнения технического приема. Обучение техническим элементам баскетбола, применяя современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса и здоровьесбережения обучающихся.

Контрольные нормативы

по дисциплине

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: баскетбол»

4 семестр

1. Проверка уровня физической подготовки и владения техникой движения: ведение мяча двумя руками – студент одновременно поднимает два баскетбольных мяча лежащих на лицевой линии баскетбольной площадки и начинает ведение к центральной линии. После пересечения центральной линии

студент выполняет разворот и выполняет ведение к месту старта. Упражнение считается выполненным, если студент выполнит ведение в обе стороны и не потеряет ни одного мяча. Время не учитывается;

2. Проверка уровня физической подготовки и владения техникой движения: добивание – студент становится у стены, выполняет передачу в стену одной рукой в безопорном положении. Передача выполняется выше контрольной линии (для юношей 250 см., для девушек 200 см.). За 10 секунд студенту необходимо выполнить 20 передач.

3. Проверка уровня физической подготовки и владения техникой движения: штрафной бросок – студент выполняет 10 штрафных броском по всем правилам баскетбола; Упражнение считается выполненным при попадании 5 бросков.

4. Проверка уровня физической подготовки и владения техникой движения: комбинация – студент берет мяч №1, лежащий на лицевой линии баскетбольной площадки и начинает ведение к фишке №1, обводит ее правой рукой с правой стороны, далее двигается к фишке №2 и обводит ее левой рукой с левой стороны, после обводит фишку №3 правой рукой с правой стороны, двигается к фишке №4 и обводит ее левой рукой с левой стороны, устремляется к фишке №5 обводит ее правой рукой с правой стороны, после фишки №5 студент кратчайшим путем двигается к кольцу и выполняет бросок (бросает до тех пор пока не попадет). После попадания берет мяч №2, лежащий на лицевой линии баскетбольной площадки и начинает ведение к фишке №6, обводит ее правой рукой с правой стороны, далее двигается к фишке №7 и обводит ее левой рукой с левой стороны, после обводит фишку №8 правой рукой с правой стороны, двигается к фишке №9 и обводит ее левой рукой с левой стороны, устремляется к фишке №10 обводит ее правой рукой с правой стороны, после фишки №10 студент кратчайшим путем двигается к кольцу и выполняет бросок (бросает до тех пор пока не попадет). Время останавливается после попадания мяча в кольцо. За нарушения правил во время движения и бросков, а также за не правильную обводку фишек к времени студента прибавляется 1 сек., за каждое нарушение. Время выполнения для юношей не менее 18 сек, для девушек не менее 20 сек.;

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если у него в полном объеме сформированы умения осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом, умения проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, а также в полном объеме сформированы умения по организации и судейству соревнований по баскетболу.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если у него в достаточной степени сформированы умения осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом, умения проводить

тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, а также умения по организации и судейству соревнований по баскетболу

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если у него в целом сформированы, но не систематизированы умения осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом, умения проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, а также умения по организации и судейству соревнований по баскетболу.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если у него частично сформированы умения осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом, умения проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, а также умения по организации и судейству соревнований по баскетболу.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Этапы процесса обучения техническим приемам баскетбола в защите (перехват, накрывание, подбор, вырывание, выбивание, отбивание).
2. Причины возникновения ошибок при обучении техники баскетбола в защите (закрепление материала, упражнение для закрепления, упражнение с сопротивлением, имитационные упражнения).
3. Основные методические приёмы исправления ошибок.
4. Изучение технических действий с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебно-тренировочных играх.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Основная литература:

1. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено

[illegible]

3. Нестеровский, Д. И. Правила игры в баскетбол в вопросах и ответах Электронный ресурс / Нестеровский Д. И. : учебное пособие. - Пенза : ПГУ, 2019. - 108 с. - ISBN 978-5-907262-02-7, экземпляров неограничено

4. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

[illegible]

2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

3. Еременко, И. Ю. Совершенствование техники владения мячом у учащихся старших классов, занимающихся баскетболом :

выпускная квалификационная работа / И.Ю. Еременко ; Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина ; Кафедра физической культуры и спорта. - Санкт-Петербург, 2018. - 67 с. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено;

Интернет-ресурсы:

1. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;
2. http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;
4. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

Тема: Методика обучения тактике в баскетболе: тактика нападения (индивидуальные, групповые и командные действия).

Цель: способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом, проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, осуществлять организацию и судейство соревнований по баскетболу (ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- состава и содержания индивидуальных тактических действий в нападении;
- состава и содержания групповых тактических действий в нападении;
- состава и содержания командных тактических действий в нападении;
- умения выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении (выход на свободное место, заслон, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, система нападения с центровым и без центрального, быстрый отрыв, эшелонированный прорыв);

- формирование способности, поддерживать уровень физической подготовки средствами волейбола
- освоение современных методик и технологий обучения

Актуальность темы: формирование технических навыков игры в баскетбол и развитие необходимых физических качеств;

Теоретическая часть. Тактические действия в нападении и способы их выполнения имеют разновидности выполнения, это делает тактику разнообразной, приемлемой для использования в различных условиях соревновательной борьбы, а также жизнедеятельности и здоровьесбережения с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья. Терминологически правильная характеристика тактических действий баскетбола в нападении. Анализ систем нападения с центровым и без центрового. Обучение тактическим действиям баскетбола в нападении, применяя современные методики и технологии, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса и здоровьесбережения обучающихся.

Вопросы, выносимые на обсуждение:

1. Этапы процесса обучения тактическим действиям баскетбола в нападении (индивидуальные, групповые, командные).
2. Причины возникновения ошибок при обучении тактике баскетбола в нападении (закрепление материала, упражнение для закрепления, упражнение с сопротивлением, имитационные упражнения).
3. Основные методические приёмы исправления ошибок.
4. Совершенствование тактических действий с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебно-тренировочных играх.

Методические рекомендации.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с основной и дополнительной литературой.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 152 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0131-6, экземпляров неограничено
2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ;

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

3. Еременко, И. Ю. Совершенствование техники владения мячом у учащихся старших классов, занимающихся баскетболом : выпускная квалификационная работа / И.Ю. Еременко ; Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина ; Кафедра физической культуры и спорта. - Санкт-Петербург, 2018. - 67 с. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено;.

Интернет-ресурсы:

1. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;
2. http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;
4. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

Тема: Методика обучения тактике в баскетболе: тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия).

Цель: способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом, проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, осуществлять организацию и судейство соревнований по баскетболу (ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- состава и содержания индивидуальных тактических действий в защите;
- состава и содержания групповых тактических действий в защите;
- состава и содержания командных тактических действий в защите;

- умения выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите (противодействие выходу на свободное место, заслону, пересечению, треугольнику, тройке, малой восьмерке, скрестному выходу, зонная защита, индивидуальный прессинг, зонный прессинг, личная защита);
- формирование способности, поддерживать уровень физической подготовки средствами баскетбола
- освоение современных методик и технологий обучения

Актуальность темы: формирование технических навыков игры в баскетбол и развитие необходимых физических качеств;

Теоретическая часть. Тактические действия в защите и способы их выполнения имеют разновидности выполнения, это делает тактику разнообразной, приемлемой для использования в различных условиях соревновательной борьбы, а также жизнедеятельности и здоровьесбережения с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности, состояния здоровья. Терминологически правильная характеристика тактических действий баскетбола в защите. Анализ систем защиты: зонная защита, личная защита. Обучение тактическим действиям баскетбола в защите, применяя современные методики и технологии.

Контрольные нормативы по дисциплине

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: баскетбол»

1. Проверка уровня физической подготовки и владения технико-тактических действий: крестный выход – участвуют 3 студента. Участник №1 становится на штрафную линию лицом к другим участникам, участники №2 и №3 становятся на лицевую линию на расстоянии 3 метров друг от друга. У участника №2 мяч в руках по сигналу он выполняет передачу от груди двумя руками участнику №3 и двигается вперед по направлению к участнику №1, участник №3 поймав мяч выполняет передачу от груди двумя руками

участнику №1 и также двигается к нему, дойдя до участника №1 участники №2 и №3 меняются местами выполнив пересечение, после смены мест участниками №2 и №3 участник №1 выполняет передачу на ход любому из партнеров. Поймав мяч участники №2 и №3 обмениваются передачами в движении и один из них выполняет бросок в кольцо, а второй осуществляет подбор. Далее упражнение выполняется в обратную сторону. Норматив считается выполненным, если участники вложились в 18 сек, при условии соблюдения правил баскетбола и попадании в оба кольца;

2. Проверка уровня физической подготовки и владения технико-тактических действий: тройка – участвуют 3 студента. Участник №1 стоит с мячом в руках по середине лицевой линии, участники №2 и №3 находятся на расстоянии 4 – 5 метров спереди – сбоку. По сигналу участник №1 выполняет передачу участнику №2, поймав мяч он возвращает его обратно участнику №1, далее следует передача участнику №3, он также возвращает мяч обратно. Двигаясь к противоположному щиту, студенты выполняют передачи соблюдая все правила баскетбола. Подойдя к щиту, участник №2(№3) выполняет бросок, а участник №3(№2) осуществляет съем. После того как мяч был взят после точного попадания участник №1 двигается на место участника №3(2) и упражнение выполняется в обратную сторону. Норматив считается выполненным, если участники вложились в 18 сек, при условии соблюдения правил баскетбола и попадании в оба кольца;

3. Проверка уровня физической подготовки и владения технико-тактических действий: треугольник – участвуют 3 студента. Участник №1 стоит с мячом в руках по середине лицевой линии, участники №2 и №3 находятся на расстоянии 4 – 5 метров спереди – сбоку. По сигналу участник №1 выполняет передачу участнику №2, поймав мяч, он отдает его участнику №3, далее следует передача участнику №1, он возвращает мяч обратно. Далее передачи выполняются в обратную сторону. Двигаясь к противоположному щиту, студенты выполняют передачи, соблюдая все правила баскетбола. Подойдя к щиту, участник №2(№3) выполняет бросок, а участник №3(№2) осуществляет

съем. После того как мяч был взят после точного попадания участник №1 двигается на место участника №3(2) и упражнение выполняется в обратную сторону. Норматив считается выполненным, если участники вложились в 18 сек, при условии соблюдения правил баскетбола и попадании в оба кольца;

4. Проверка уровня физической подготовки и владения технико-тактических действий: малая восьмерка – участвуют 3 студента. Участник №1 стоит с мячом в руках по середине лицевой линии, участники №2 и №3 находятся на расстоянии 4 – 5 метров спереди – сбоку. По сигналу участник №1 выполняет передачу участнику №2 и двигается к нему, оббежав его, устремляется к щиту находящемуся на противоположной стороне площадки, поймав мяч участник №2, отдает его участнику №3 и двигается к нему, оббежав его, устремляется к щиту находящемуся на противоположной стороне площадки, далее следует передача участнику №1 и так далее. Двигаясь к противоположному щиту, студенты выполняют передачи, соблюдая все правила баскетбола. Подойдя к щиту, участник который имеет лучшее положение по отношению к кольцу, выполняет бросок, а участник ближний к нему осуществляет съем. После того как мяч был взят после точного попадания участник осуществивший съем выполняет передачу студенту не участвующему в броске и съеме и упражнение выполняется в обратную сторону. Норматив считается выполненным, если участники вложились в 18 сек, при условии соблюдения правил баскетбола и попадании в оба кольца.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если у него в полном объеме сформированы умения осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом, умения проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, а также в полном объеме сформированы умения по организации и судейству соревнований по баскетболу.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если у него в достаточной степени сформированы умения осуществлять спортивный отбор и спортивную

ориентацию в процессе занятий баскетболом, умения проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, а также умения по организации и судейству соревнований по баскетболу

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если у него в целом сформированы, но не систематизированы умения осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом, умения проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, а также умения по организации и судейству соревнований по баскетболу.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если у него частично сформированы умения осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом, умения проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, а также умения по организации и судейству соревнований по баскетболу.

Вопросы, выносимые на обсуждение

1. Этапы процесса обучения тактическим действиям баскетбола в защите (индивидуальные, групповые, командные).
2. Причины возникновения ошибок при обучении тактике баскетбола в защите (закрепление материала, упражнение для закрепления, упражнение с сопротивлением, имитационные упражнения).
3. Основные методические приёмы исправления ошибок.
4. Совершенствование тактических действий с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебно-тренировочных играх.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с правилами игры в источниках литературы и интернет-ресурсах.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

[illegible]

им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

3. Еременко, И. Ю. Совершенствование техники владения мячом у учащихся старших классов, занимающихся баскетболом : выпускная квалификационная работа / И.Ю. Еременко ; Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина ; Кафедра физической культуры и спорта. - Санкт-Петербург, 2018. - 67 с. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено;

Интернет-ресурсы:

1. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;
2. http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;
4. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

Тема: Правила игры – судьи их обязанности и жесты.

Цель: способность осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом, проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу, осуществлять организацию и судейство соревнований по баскетболу (ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13).

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы, формируемые компетенции:

- обязанностей старшего судьи;
- обязанностей судьи;
- состава судейской бригады;

- процедуры показа жестов;
- использовать жесты во время судейства игр;
- способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта.

Актуальность темы: формирование технических навыков игры в баскетбол и развитие необходимых физических качеств;

Теоретическая часть. Судьями являются: старший судья и 1 или 2 судьи. Им помогают судьи-секретари и комиссар (если присутствует). Судьями-секретарями являются секретарь, помощник секретаря, секундометрист и оператор времени для броска. Комиссар должен сидеть между секретарем и секундометристом. Его основными обязанностями во время игры являются наблюдение за работой судей-секретарей и оказание помощи старшему судье и судье(-ям) в нормальном проведении игры. Судьи данной игры не должны никоим образом быть связаны ни с одной из команд, находящихся на игровой площадке. Судьи, судьи-секретари и комиссар должны проводить игру в соответствии с настоящими Правилами и не имеют права изменять их. Форма судей должна состоять из судейской рубашки, длинных брюк черного цвета, черных носков и черной баскетбольной обуви. Судьи-секретари должны быть в единой униформе. Выполнение процедуры показа жестов секретарскому столу настоятельно рекомендуется дополнять голосом (для международных игр – на английском языке). Важно, чтобы судьи-секретари были знакомы с этими жестами.

Вопросы для собеседования

По дисциплине

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: баскетбол»

1. История возникновения и развития баскетбола.
2. Характеристику и классификацию баскетбола.
3. Структуру технических приемов.
4. Определения понятий: техника игры, технический прием, структура технического приема, классификация техники игры, техническая подготовка, правила игры.
5. Классификацию техники игры в баскетбол.
6. Классификацию техники игры в нападении: технику

- перемещений, технику владения мячом.
7. Классификацию техники игры в защите: технику перемещений, технику противодействий.
 8. Анализ владения техникой движения передачи мяча сверху двумя руками в соответствии с особенностями баскетбола. Типичные ошибки.
 9. Анализ техники выполнения передачи мяча снизу двумя руками. Типичные ошибки.
 10. Виды передач и особенности техники их выполнения.
 11. Анализ владения техникой движения передач от плеча одной рукой в соответствии с особенностями баскетбола. Типичные ошибки.
 12. Анализ владения техникой движения передачи мяча снизу двумя руками в соответствии с особенностями баскетбола. Типичные ошибки
 13. Анализ владения техникой движения введения мяча в соответствии с особенностями баскетбола. Типичные ошибки.
 14. Правила игры: сооружения и оборудование, размер щита, высота для различных возрастных групп, структура игры: жеребьевка, позиции игроков, переход, ошибки при переходе средней линии.
 15. Правила игры: участники: состав команды, игровая форма, капитан, тренер
 16. Правила игры: игровой формат: набор очков, ошибка, выигрыш матча, неявка или неполная команда
 17. Правила игры: разметка площадки.
 18. Правила игры: игровые действия: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке, мяч «за», игра мячом, ошибки при игре с мячом
 19. Правила игры: игровое время.
 20. Правила игры: фолы и их характеристика.
 21. Правила игры: спорный мяч, розыгрыш, назначение.
 22. Правила игры: ошибки при владении мячом.
 23. Способы выполнения и классификация бросков.
 24. Методика обучения техническим приемам с использованием средств, методов и приемов баскетбола и типичные ошибки при обучении техники игры.
 25. Методика обучения техники движений и типичные ошибки при обучении передачи мяча от груди двумя руками. Обосновать последовательность подбора упражнений.
 26. Методика обучения техники движений и типичные ошибки при обучении ведению мяча. Обосновать последовательность подбора упражнений.
 27. Методика обучения техники движений и типичные ошибки при обучении ловли мяча на уровне груди двумя руками. Обосновать последовательность подбора упражнений.

28. Методика обучения техники движений и типичные ошибки при обучении броску в кольцо, используя двушажную технику. Обосновать последовательность подбора упражнений
29. Тактика нападения: индивидуальные тактические действия в нападении.
30. Тактика защиты: индивидуальные тактические действия в защите.
31. Тактика нападения: групповые тактические действия в нападении
32. Методика обучения и совершенствования технико-тактическим действиям в нападении (скрестный выход). Дать примерные упражнения для совершенствования.
33. Методика обучения и совершенствования технико-тактическим действиям в нападении (тройка, треугольник). Дать примерные упражнения для совершенствования.
34. Тактика защиты: групповые тактические действия в защите.
35. Методика обучения и совершенствования технико-тактическим действиям в нападении: малая восьмерка. Дать примерные упражнения для совершенствования.
36. Тактика нападения: командные тактические действия в нападении.
37. Методика обучения и совершенствования технико-тактическим действиям в нападении: быстрый отрыв. Дать примерные упражнения для совершенствования.
38. Тактика защиты: командные тактические действия в защите.
39. Методика обучения и совершенствования технико-тактическим действиям в защите: зонный прессинг. Дать примерные варианты расстановки игроков.
40. Методика обучения и совершенствования технико-тактическим действиям в защите: зонная защита. Дать примерные варианты расстановки игроков при данной системе игры.
41. Методика проведения занятий по обучению техники движений и технико-тактическим действиям в соответствии с особенностями баскетбола.
42. Конспект занятий с использованием средств, методов и приемов баскетбола по двигательному обучению и физической подготовке. Выделить методические особенности проведения упражнений.
43. Организация физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств, методов и приемов баскетбола: соревнования по олимпийской системе для 19 команд
44. Организация физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств, методов и приемов баскетбола: соревнования по круговой системе для 12 команд.
45. Организация физкультурно-спортивного мероприятия с

использованием средств, методов и приемов баскетбола:
положение о соревнованиях по баскетболу в школе.

46. Обязанности первого судьи.
47. Обязанности второго судьи.
48. Обязанности оператора 24 сек.
49. Обязанности секретаря.
50. Вспомогательное оборудование для обучения и совершенствования техники движений и технико-тактических действий в баскетболе. Обосновать подбор упражнений.
51. Судейские жесты. (группы жестов)
52. Ошибки при передачи мяча.
53. Ошибки при броске мяча в кольцо..
54. Ошибки при ведении мяча.
55. Ошибок при ловли мяча.
56. Площадка, оборудование и инвентарь к матчу.
57. Зонная защита 2х3. Сильные и слабые стороны.
58. Зонная защита 1х3х1. Сильные и слабые стороны.
59. Зонная защита 2х1х2. Сильные и слабые стороны.
60. Зонная защита 3х2. Сильные и слабые стороны.

Для более глубокого усвоения темы, необходимо ознакомиться с правилами игры в источниках литературы и интернет-ресурсах.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

- [illegible]

2.http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;

3.<http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;

4.<http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Теория и методика обучения базовым видам спорта: баскетбол»

Направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль) «Спортивная тренировка»

Учебный план 2026 года

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1	Содержание	31
2	Введение	34
3	Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «спортивно-массовые мероприятия в общеобразовательных учреждениях»	34
4	План-график выполнения самостоятельной работы	37
5	Контрольные точки и виды отчетности по ним	37
6	Методические указания к подготовке к практическим занятиям	37
6	Методические рекомендации по изучению теоретического материала	59
7	Список рекомендуемой литературы	81

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ»

Пособие раскрывает содержание и объем учебных заданий, необходимых для полноценного овладения материалом данной дисциплины.

Дисциплина призвана формировать компетенции ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13. С учетом отмеченных компетенций в учебном материале отражены системные межпредметные, общетеоретические, медико-биологические, психолого-педагогические, гуманитарные и естественнонаучные связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре, воспитать необходимые личностные качества, приобрести высокий уровень общей культуры, а также привить студентам умения практической реализации основных теоретико-методических положений, практических умений и навыков применительно к основным видам будущей деятельности.

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: баскетбол», наряду с другими дисциплинами предметной подготовки учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров по физической культуре.

Дисциплина «Баскетбол» представляет собой самостоятельную логически завершенную систему подготовки специалистов, которая реализуется в форме лекционных, и практических занятиях в процессе подготовки студентов.

Работа студентов направлена на изучение литературных источников, изучение и составление рабочей документации, выполнение домашних заданий, организацию, проведение и судейство соревнований.

1. Целью освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: баскетбол» является формирование готовности к реализации образовательных программы будущих бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Спортивная тренировка».

Задачи дисциплины:

~ сформировать технические и тактические навыки баскетбола и умение применять их в игре, а также обеспечить развитие необходимых физических, нравственных и морально-волевых качеств личности студента;

~ сформировать систему теоретических знаний, профессиональных умений и навыков использования баскетбола в физкультурной практике (педагогической, спортивно-оздоровительной и судейской);

- овладеть терминологией баскетбола, сформировать навыки объяснения технических и тактических приемов баскетбола и их назначения;

- сформировать умения определения ошибок в процессе освоения технических приемов и навыков их исправления;

- сформировать умение разрабатывать программы обучения технических приемов баскетбола;

~ сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа студентов направлена на изучение литературных источников, изучение и составление различной документации, выполнение домашних заданий, организацию, проведение и судейство соревнований.

Индивидуальные занятия студентов включают проблемные задания по изучаемым разделам и темам, оценку степени их усвоения, анализ и обобщение специальной литературы, работу с документами и материалами.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Код Формулировка	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов

ОПК-2 Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ИД-1 _{ОПК-2} Демонстрирует знания о критериях и подходах в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности, особенностях начальной спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки. ИД-2 _{ОПК-2} Способен определять и применять методики и средства оценки спортивных способностей на различных этапах отбора ИД-3 _{ОПК-2} Интерпретирует полученные в процессе занятий результаты спортивного отбора в соответствии со спецификой вида спорта.	владеет знаниями о способах осуществления спортивного отбора и спортивной ориентации в процессе занятий баскетболом сформированы умения осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом сформированы способности осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий баскетболом
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ИД-1 _{ОПК-4} Демонстрирует знания о средствах и методах различных видов спортивной подготовки к соревнованиям в избранном виде спорта. ИД-2 _{ОПК-4} Использует методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач ИД-3 _{ОПК-4} Организует участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта.	владеет знаниями о способах проведения тренировочных занятий различной направленности и организации участия спортсменов в соревнованиях по баскетболу сформированы умения проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу сформированы способности проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по баскетболу
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ИД-1 _{ОПК-13} Демонстрирует знание правил соревнований по избранному виду спорта ИД-2 _{ОПК-13} Организует и проводит соревнования по избранному виду спорта ИД-3 _{ОПК-13} Демонстрирует умение судейства соревнований по избранному виду спорта	владеет знаниями о способах осуществления организации и судействе соревнований по баскетболу сформированы умения по организации и судейству соревнований по баскетболу сформированы способности по организации и судейству соревнований по баскетболу

Технологическая карта самостоятельной работы обучающихся

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе		
			СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
4 семестр					
ОПК-13 ОПК-2 ОПК-4	Подготовка к практическому занятию	двигательный навык	15.67	0.83	16.50

ОПК-13 ОПК-2 ОПК-4	Самостоятельное изучение литературы	собеседование	19.95	1.05	21.00
ОПК-13 ОПК-2 ОПК-4	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Контрольные нормативы	15.67	0.83	16.50
Итого за 4 семестр			51.29	2.71	54.00
Итого			51.29	2.71	54.00

КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
	4 семестр		
1.	Собеседование по темам 1 – 9, сдача контрольных нормативов (ведение двух мячей, штрафные броски, добивание, ведение мяча по кругу с атакой колец)	10	28
2.	Собеседование по темам 10 – 18, сдача контрольных нормативов («Тройка», «Треугольник», «Малая восьмерка», «Скрестный выход»)	16	27
	Итого за 4 семестр		55
	Итого		55

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Для подготовки к практическим занятиям студенту предлагается выполнить следующие виды работы: практическая подготовка к выполнению контрольных нормативов, подготовка к собеседованию, написание.

Процедура проведения собеседования включает в себя: вопросы для определения уровня освоения знаний по предложенным темам

Предлагаемые студенту вопросы позволяют проверить компонент компетенции: знать основы техники и методику техническим приемам.

Вопросы повышенного уровня требуют от студентов владения навыками критического мышления.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить ответы на вопросы в письменной форме.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования любыми справочными материалами, предложенными в рабочей программе дисциплины.

При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор.

Выполнение контрольных нормативов по освоению техники баскетбола позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции: разрабатывать программы конкретных занятий и проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики.

Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить практическое умение и навык демонстрации упражнений (36 часов).

При подготовке к заданию студенту предоставляется право пользования любым инвентарем.

При проверке задания, оценивается техника выполнения упражнений.

4 семестр

Тема 1. Обучение технике перемещений: стойки, ходьба, бег.

Обучение ведению мяча на месте и в движении.

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения ведения мяча на месте и в движении и освоение методики его обучения (ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13).

Задачи:

1. Уметь терминологически правильно дать анализ техники выполнения ведения мяча на месте и в движении.

2. Освоить технику выполнения ведения мяча на месте и в движении.

3. Уметь определять типичные ошибки при обучении ведению мяча на месте и в движении.

4. Освоить методику обучения ведению мяча на месте и в движении.

5. Разработать конспекты занятий по обучению техники ведения мяча.

1. Ведение мяча — прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и направлений движения. Целесообразность применения ведения мяча диктуется конкретной игровой ситуацией и определяется необходимостью:

-организации стремительной контратаки или преодоления прессинга после овладения мячом на своей половине площадки;

-ухода от плотной опеки защитника с целью создания условий для завершения атаки (проход-бросок или проход-«откидка»);

-постановки заслона при взаимодействии с партнером для выведения его на бросок или для длительного контроля над мячом при игре на удержание счета.

2. Осваивая технику выполнения ведения мяча необходимо помнить что:

1. Толкать или сопровождать мяч кончиками пальцев.

2. Не касаться мяча ладонями.

3. Не ударять по мячу. Степень расслабления кисти определяет высоту отскока.

4. Голову держать высоко, учиться чувствовать мяч. Периферическое зрение способствует быстрой передаче.

5. Вести мяч нужно на удобной для себя высоте. Скорость ведения должна соответствовать вашим возможностям.

6. Учиться вести мяч и правой и левой рукой, развивать умение переводить мяч с одной руки на другую.

7. Нагнитесь при ведении и используйте свободную руку для поддержания равновесия и защиты мяча от противника.

8. При ведении центр тяжести тела переносите вперед, колени согните. Способ ведения, который вы применяете, определяется действиями противника.

9. Присмотритесь, насколько чувствителен противник, опекающий вас, к тем или иным обманным движениям, перед ведением. Первый удар об пол после обманного движения должен быть длинным.

10. Не делайте ни одного удара больше чем необходимо, чтобы достичь нужной позиции.

11. Учитесь применять обманные движения при ведении, это вводит в заблуждение защитника. Например, ведение с изменением скорости (скорость ведения повышается или замедляется).

12. Умение менять руки во время ведения мяча — ценное качество в баскетболе. Это очень важно, когда нужно изменить направление ведения. Не забывайте при этом, что нужно укрыть мяч от противника.

13. Научитесь быстро стартовать и резко останавливаться при ведении.

14. Научитесь быстро передавать мяч во время ведения или сразу после его окончания.

15. Изучите защитные действия против ведения в баскетболе. Это поможет вам лучше овладеть искусством ведения мяча. Нет необходимости делать один удар мячом на каждый шаг. Вы можете за время одного удара мячом сделать несколько шагов.

16. Помните, что ведение двумя руками или второе ведение являются ошибкой. Избегайте этого. Держите свободную руку дальше от мяча.

17. Помните, что и покрытие баскетбольных площадок и баскетбольные мячи обладают различной упругостью. Перед игрой испытайте и то и другое.

3. Обучая техники ведения мяча необходимо уметь выделять типичные ошибки к которым относятся:

1. Нерациональное и. п. перед началом ведения в движении: при ведении правой — левая нога сзади, при ведении левой — правая; мяч удерживается перед

собой, не определена рабочая кисть.

2.Участие ладони в выталкивании мяча.

3.Чрезмерное закрепощение в лучезапястном и локтевом суставах, сведенные пальцы: плохой контроль над мячом.

4.Слишком «мягкая» кисть: игрок шлепает по мячу, а не толкает его; слишком «твердая» кисть: игрок жестко стучит по мячу, как доской.

5. Преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения, опережающее выпуск мяча; пробежка.

6.Нерациональное наложение кисти на мяч при ведении в движении: кисть накладывается не сзади-сверху, а сверху; направлена не вперед, а в сторону: замедляется движение игрока вперед.

7.Мяч посылается в пол перед ногами: игрок теряет его или вынужден останавливаться, чтобы не сыграть ногой.

8.Чрезмерное или недостаточное сгибание руки в локтевом суставе при встрече с мячом: игрок слишком высоко или слишком низко встречает мяч (выше пояса или у пола) — затруднен контроль над мячом и возможна его потеря.

9.Задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «Ведение мяча».

10.Опущена голова, слишком сильно наклонено вперед туловище при низком ведении мяча: игрок не контролирует ситуацию на площадке.

11.Отсутствие укрывания мяча свободной рукой и туловищем при непосредственной близости защитника: существует угроза потери мяча в результате выбивания его соперником.

12.Выполнение одноударного ведения на месте с последующей ловлей мяча сразу же после предшествующего овладения им: нерациональное

использование приема, ведущее к ограничению последующих атакующих действий нападающего и его маневренности с мячом.

13. Раскоординация движения рук и ног: на каждый шаг — удар мячом в площадку; растягивание беговых шагов — скованное, медленное передвижение с мячом.

14. Ведение с постоянным зрительным контролем над мячом на этапе совершенствования приема: игрок не контролирует игровую ситуацию.

Форма контроля СРС: опрос, проверка конспектов занятий, сдача контрольного норматива.

Основная литература:

- [illegible]

А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров
неограничено

Дополнительная литература:

[illegible]

2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

3. Еременко, И. Ю. Совершенствование техники владения мячом у учащихся старших классов, занимающихся баскетболом : выпускная квалификационная работа / И.Ю. Еременко ; Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина ; Кафедра физической культуры и спорта. - Санкт-Петербург, 2018. - 67 с. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено;.

Интернет-ресурсы:

1. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;

2.http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;

3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;

4. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

Тема 2. Обучение передаче мяча

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения передачи мяча и освоение методики её обучения (ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13).

Задачи:

1. Уметь терминологически правильно дать анализ техники выполнения передачи мяча.
2. Освоить технику выполнения передачи мяча на месте и в движении.
3. Уметь определять типичные ошибки при обучении передачи мяча.
4. Освоить методику обучения передачи мяча.
5. Разработать конспекты занятий по обучению техники передачи мяча .

1. Анализ техники выполнения передачи мяча. Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. *Передача двумя руками от груди* — основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в ситуации отсутствия плотной опеки соперника.

И. п. — стойка игрока, владеющего мячом.

Подготовительная фаза — мяч подводят к груди петлеобразным движением кистей сверху вперед и вниз, затем вверх вдоль туловища; кисти «берутся» на себя (максимально разгибаются); масса тела переносится на передистоящую, согнутую в колене ногу; сзадистоящая нога почти выпрямляется, сохраняя опору на переднюю часть стопы; туловище удерживается в вертикальном положении. *Основная фаза* — одновременно с выпрямлением впереди стоящей ноги начинается последовательное разгибательное движение рук в плечевых и локтевых суставах параллельно площадке, а туловище подается вверх-вперед; последними в работу включаются

кисти, выталкивая («выжимая») мяч через указательные пальцы в нужном направлении, придавая ему обратное вращение; масса тела подается на передистоящую ногу.

Завершающая фаза — кисти сопровождают мяч полным сгибанием в лучезапястных суставах и поворотом до положения, когда большие пальцы опущены вниз, тыльные стороны ладоней обращены друг к другу, выпрямленные руки расслабленно опускаются вниз. Затем игрок приходит в стойку готовности на слегка согнутых ногах, распределяя массу тела на переднюю часть стоп.

2. Осваивая технику выполнения передачи мяча необходимо помнить что:

1. К изучению передач мяча приступать одновременно с освоением ловли мяча.
2. Обучение разновидностям приема начинать со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча, а передачи мяча снизу и из-за спины изучать последними.
3. После освоения основной структуры приема в упражнения вводить защитника, вначале пассивно обозначающего заданную стойку, а затем постепенно увеличивающего свою активность: мяч передавать через «слабые зоны» в стойке защитника.
4. На этапе совершенствования приема чередовать и. п., а затем способы его выполнения.
5. После изучения 2 — 3 приемов передачи мяча практиковать задания на сочетание приемов в ситуации выбора оптимального пути решения двигательной задачи: преодолеть противодействие защитника, располагающегося в заданной стойке, адекватным способом передачи.
6. Добиваться быстрого перехода к другим двигательным действиям или к началу перемещения сразу после выпуска мяча, не допуская пробежки.
7. Параллельно с начальным обучением технике передачи мяча развивать специальные качества, необходимые для эффективного выполнения приема: координационные способности, быстроту, взрывную силу верхних конечностей.

3. Обучая техники передаче мяча необходимо уметь выделять типичные ошибки, к которым относятся:

1. В и.п.:

- излишне закрепощены конечности;
- игрок располагается на прямых ногах или нерационально распределяет массу тела;
- опущена (отклонена) голова или отведен взгляд;
- мяч удерживается кончиками пальцев или ладонями.

2. В подготовительной фазе:

- игрок поднимает плечи при передаче мяча двумя руками от груди;
- при замахе локти сильно разводятся в стороны или прижимаются к телу;
- отсутствует тыльное сгибание кистей (кисти);
- движения выполняются слишком медленно, «вяло».

3. В основной фазе:

- ладони касаются мяча: трудно произвести выталкивание мяча;
- рассогласованные движения рук и ног: передача производится только руками или после выпрямления ног, т. е. с паузой перед движением рук; отсутствует вышагивание не опорной ногой;
- неполная амплитуда движения верхних конечностей: мяч выпускается с согнутых рук или без хлеста кистями (кистью);
- рано «закрываются» или «раскрываются» кисти (кисть): мяч посылается слишком низко или высоко;
- медленное и недостаточно активное выпрямление рук и ног при выпуске мяча: мяч не доходит до партнера;

Интернет-ресурсы:

1. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;
2. http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;
4. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

Тема 3. Обучение броску мяча в корзину

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения броскам мяча в корзину и освоение методики их обучения (ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13).

Задачи:

1. Уметь терминологически правильно дать анализ техники выполнения броскам мяча в корзину.
2. Освоить технику выполнения броскам мяча в корзину.
3. Уметь определять типичные ошибки при обучении выполнения бросков мяча в корзину.
4. Освоить методику обучения броскам мяча в корзину.
5. Разработать конспекты занятий по обучению техники выполнения бросков мяча в корзину.

1. Анализ техники выполнения бросков мяча в корзину. Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Точность броска в корзину обуславливается многими факторами:

- рациональной техникой;
- тонким дифференцированием мышечных усилий: правильным чередованием напряжения и расслабления мышц;
- четкой согласованностью движения рук, туловища и ног;

- силой и подвижностью кистей;
- стабильностью движений и управляемостью ими в зависимости от условий выполнения;
- психологической устойчивостью, уверенностью в себе;
- оптимальной траекторией и вращением мяча, сообщаемым ему завершающим усилием пальцев и др.

При обучении броскам необходимо учитывать, что направление вращения мяча диктуется расстоянием и расположением игрока по отношению к корзине, а также степенью противодействия со стороны защитника.

2. Осваивая технику выполнения бросков мяча в корзину необходимо помнить что:

- 1.Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделением в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.
- 2.Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекачивание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.
- 3.Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных и. п.: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.
- 4.Выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траекториям на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т. п.
- 5.Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30-45° к щиту: бросок с отскоком от щита.
- 6.То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.
- 8.То же, что в упр. 6 и 7, но чередуя броски под разными углами по отношению

к щиту.

9.Штрафные броски изучаемым способом.

10.Чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины.

11.То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.

12.Выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании на:

- количество попаданий в серии бросков с одной или нескольких точек;
- количество двойных (2 подряд) или тройных (3 подряд) попаданий в серии бросков;
- максимальное количество бросков без промаха;
- быстроту достижения заданного количества попаданий;
- быстроту достижения заданного количества двойных или тройных попаданий;
- результативность бросков с «заказанных» попаданиями соперника точек: после каждого точного броска необходимо повторить результативное действие соперника с той же точки и тем же способом, невыполнение «заказа» (промах) приносит штрафное очко;
- количество всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени;
- лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется 2 очка, за каждый промах вычитается 1 очко;
- выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности бросков, достижение

которого приносит победу в состязании.

13. То же, но в командных соревнованиях на результативность бросков.

14. Выполнение разновидностей приема с места в сочетании с последующими двигательными действиями между бросками: выполнением акробатических элементов (приседаний, кувырков, переворотов в сторону и т.п.) и дальнейшим перемещением на другую точку для очередного броска; челночными рывками между указанными точками; передвижением на подбор мяча и овладением отскоком и т.п.

15. То же, но в личных и командных соревнованиях на точность бросков.

16. Сочетание разновидностей бросков с места с другими игровыми приемами нападения, предшествующими им: остановками, поворотами, финтами, ловлей и передачей мяча, ведением (по мере освоения техники игры).

3. Обучая подачам мяча необходимо уметь выделять типичные ошибки, к которым относятся:

1. В и. п.:

-неустойчивое расположение стоп (узкое или широкое);

-полностью выпрямленные ноги или недостаточно согнутые колени — ноги не «заряжены» на бросок;

-разноименная стойка при бросках одной рукой;

-значительное отклонение от вертикали головы или туловища, округленная спина, одно плечо выше другого;

-мяч удерживается ладонями или сомкнутыми пальцами, закрепощенными кистями, далеко или близко от туловища.

2. В подготовительной фазе (при замахе):

-взгляд отведен от точки прицеливания;

- медленное, вялое поднимание мяча в и. п. для броска;
- мяч удерживается кончиками пальцев или с участием ладоней;
- кисти обеих рук или кисть бросающей руки максимально не разгибаются назад и не располагаются параллельно полу под мячом;
- при бросках сверху* — заведение мяча назад за голову;
- при бросках двумя руками* — недостаточное или чрезмерное разведение локтей в стороны, поворот туловища в какую-либо сторону;
- при бросках одной рукой*: а) локоть бросающей руки отведен в сторону — не находится в одной вертикальной плоскости с указательным пальцем, одноименной ногой и корзиной; б) локоть поддерживающей руки прижат к туловищу или чрезмерно поднят в сторону; в) кисть поддерживающей руки располагается сверху на мяче, а не сбоку или снизу; г) туловище повернуто в сторону бросающей руки;
- туловище или голова отклонены от вертикали назад; масса тела перенесена на заднюю часть стоп (игрок стоит на пятках);
- прямые или недостаточно согнутые ноги, стопы развернуты носками в стороны (сторону) от корзины.

3. В основной фазе (непосредственно при броске):

- изменение точки прицеливания непосредственно в момент выпуска мяча;
- отсутствие согласованности в работе нижних и верхних конечностей: поочередное, а не одновременное выпрямление;
- неполное выпрямление ног или рук в момент выпуска мяча;
- резкое, рывковое либо закрепощенное выпрямление верхних конечностей;
- отклонение локтя бросающей руки в сторону — *при бросках одной рукой*;

-отсутствие направляющего движения кистей или несинхронная их работа — *при бросках двумя руками;*

-отсутствие обратного вращения мяча — мяч не скатывается с кончиков указательных пальцев (пальца); *вертикальное вращение* — выпуск мяча через мизинец; *поступательное вращение вокруг поперечной оси* («от себя») — выпуск мяча через ладонь;

-преждевременное отведение в сторону поддерживающей руки (потеря контроля над мячом) или полное выпрямление ее в момент выпуска мяча (участие в выпуске мяча двух кистей) — *при бросках одной рукой*;

-недостаточное сопровождение мяча кистями после его выпуска — пальцы обеих или бросающей руки не опущены расслабленными вниз;

- отклонение туловища и головы назад или в сторону.

4. В завершающей фазе:

- потеря равновесия после завершения броска — игрок не готов к быстрым дальнейшим действиям (выключен из игры).

Форма контроля СРС: опрос, проверка конспектов занятий, сдача контрольного норматива.

Основная литература:

1. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено

2. Запись "Демидкина, И. А.
Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов
Электронный ресурс : Учебное пособие / И. А. Демидкина. - Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов, 2020-04-23. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 158 с. - Книга

Интернет-ресурсы:

1. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;
2. http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;
4. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

Тема 4. Обучение перехвату мяча

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения перехвата мяча и освоение методики его обучения (ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13).

Задачи:

1. Уметь терминологически правильно дать анализ техники выполнения перехвата мяча.
2. Освоить технику выполнения перехвата мяча.
3. Уметь определять типичные ошибки при обучении выполнения перехвата мяча.
4. Освоить методику обучения перехвата мяча.
5. Разработать конспекты занятий по обучению техники выполнения перехвата мяча.

1. Анализ техники выполнения перехвата мяча.

Перехват мяча в игре осуществляется при его передаче или при его введении. 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.

2. Осваивая технику выполнения перехвата мяча необходимо помнить что:

1.Объяснение и показ.

2.Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции:

-при опеке игрока на стороне мяча;

-при опеке игрока на дальней от мяча стороне.

3. Выполнение приема после заранее заказанной *слабой* передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях:

-нападающий ожидает передачу на месте;

-нападающий начинает движение навстречу мячу.

4.То же, но при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.

5.То же, но в сочетании с последующим выполнением атакующих действий (по мере их освоения) в заданиях комплексного характера.

6.Выполнение приема в целом в подвижных играх: «Борьба за мяч», «Не давай

мяч водящему» и т.п.

8. То же, но в игровом упражнении «1х1 с промежуточным»: защитник противодействует нападающему в заданной позиции; нападающий, передав мяч промежуточному игроку (стоящему на месте третьему игроку), стремится освободиться от опеки и получить обратную передачу; получение обратной передачи или перехват мяча дает 1 очко; игра ведется до 5 очков с последующей сменой функций игроков. Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2 х 2, 3 х 3 и т.д.

3. Обучая перехвату мяча необходимо уметь выделять типичные ошибки, к которым относятся:

При передаче мяча.

1. Неэффективная стойка защитника: опущены голова, руки; выпрямлены ноги, сильно наклонено вперед туловище.

2. Неправильная занимаемая защитником позиция:

- игрок не перекрывает линию возможной передачи при опеке нападающего на стороне мяча;

- игрок находится на линии передачи, слишком далеко от нее или за пределами игрового защитного треугольника при опеке игрока на дальней стороне от мяча.

3. Потеря контроля над игровой ситуацией: защитник поворачивается затылком к мячу или к нападающему, т. е. упускает из виду подопечного или мяч.

4. Несвоевременное начало движения на перехват: ранний или поздний старт к мячу.

5. Отсутствие опережающего соперника движения туловищем и прямыми руками для овладения мячом.

6. Медленный переход к дальнейшим действиям в нападении после овладения мячом.

При ведении мяча.

1. Защитник уступает дриблеру в скорости движения и при попытке перехвата сталкивает его — фол.
2. Попытка овладеть мячом дальней от нападающего рукой ведет также к столкновению и персональному замечанию.
3. После овладения мячом защитник не изменяет направления движения или останавливается: создается угроза обратного выбивания мяча соперником сзади или сбоку; тормозится развитие атаки

Форма контроля СРС: опрос, проверка конспектов занятий, сдача контрольного норматива.

Основная литература:

- [illegible]

А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров
неограничено

Дополнительная литература:

[illegible]

2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

3. Еременко, И. Ю. Совершенствование техники владения мячом у учащихся старших классов, занимающихся баскетболом : выпускная квалификационная работа / И.Ю. Еременко ; Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина ; Кафедра физической культуры и спорта. - Санкт-Петербург, 2018. - 67 с. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено;

Интернет-ресурсы:

1. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;

2.http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;

3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;

4. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

Тема 5. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске

Цель: Овладение и совершенствование техники выполнения накрывания и отбивания мяча при броске и освоение методики их обучения (ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13).

Задачи:

1. Уметь терминологически правильно дать анализ техники выполнения накрыванию и отбиванию мяча при броске.
2. Освоить технику выполнения накрывания и отбивания мяча при броске.
3. Уметь определять типичные ошибки при обучении выполнения накрыванию и отбиванию мяча при броске.
4. Освоить методику обучения накрыванию и отбиванию мяча при броске.
5. Разработать конспекты занятий по обучению техники выполнения накрыванию и отбиванию мяча при броске.

1. Анализ техники выполнения накрыванию и отбиванию мяча при броске. 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.

2. Осваивая технику выполнения накрывания и отбивания мяча при броске необходимо помнить что:

1. Многократное отталкивание подвешенного, качающегося, как маятник, мяча в прыжке средней высоты.

2. То же, но в прыжке с максимальным усилием.

3. Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.

4. То же, но против бросков мяча с естественной скоростью выполнения.

5. То же, что в упр. 3 и 4, но противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями.

6. Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места.

7. То же, но против способов броска мяча в прыжке с предшествующим обманным движением.

8. То же, что в упр. 6 и 7, но после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке.

10. Выполнение изучаемых защитных приемов при противодействии броску мяча одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении:

-при броске мяча в замедленном темпе после одного шага с места;

-при броске мяча в замедленном темпе после встречной или поступательной передачи партнера нападающего и последующего двухшажного разбега;

-при разновидностях броска мяча в движениях, совершаемых с естественной скоростью.

11. Выполнение изучаемых разновидностей противодействия проходу-броску одной рукой сверху (от плеча, от головы):

-при броске мяча после одно- и многоударного ведения на месте;

-при броске мяча после прохода на различной скорости и в разных направлениях по отношению к щиту.

12. Вариативное воспроизведение накрывания и отбивания мяча при выполнении разновидностей бросков мяча с последующим переходом к нападающим действиям в упражнениях комплексного характера.

13. Выполнение разновидностей приемов противодействия броскам мяча в целом в условиях игрового противоборства: 1х1, 2х2, 3х3 и т.д.

3. Обучая накрыванию и отбиванию мяча при броске необходимо уметь выделять типичные ошибки, к которым относятся:

1. Нерациональное и.п.: игрок находится в параллельной защитной стойке, на выпрямленных ногах или с опущенными руками — затруднено своевременное начало выполнения приема.

2. Защитник не удерживает в поле зрения ноги соперника: возникают сложности при определении момента начала броска.

3. Медленное или слабое отталкивание с носков, а не со всей стопы: не хватает высоты прыжка для эффективного выполнения изучаемого приема.

4. Неправильное движение рукой: вынос ее с замахом, неполное ее выпрямление вверх, опускание руки вперед с активным давлением кистью на мяч — фол при броске.

5. Замедленный переход от защитных действий к нападающим (после результативного накрывания или отбивания мяча при бросках).

Форма контроля СРС: опрос, проверка конспектов занятий, сдача контрольного норматива.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 152 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0131-6, экземпляров неограничено
2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ;

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

3. Еременко, И. Ю. Совершенствование техники владения мячом у учащихся старших классов, занимающихся баскетболом : выпускная квалификационная работа / И.Ю. Еременко ; Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина ; Кафедра физической культуры и спорта. - Санкт-Петербург, 2018. - 67 с. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено;

Интернет-ресурсы:

1. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;
2. http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;
4. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Лекционные занятия, проводимые в интерактивной форме, предполагают совместное обсуждение методологических и теоретических положений учебного курса, отработку умения работать с научной литературой, анализируя и обобщая факты и предложенные ситуации. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических знаний по основным разделам дисциплины. Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе лекции участвовать в коллективном анализе различных подходов к категориям и проблемам, в формулировании дефиниций и в обосновании собственных позиций по проблемам. Подготовка к лекционным занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение терминологии. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Тема 6. История развития баскетбола.

Цель: дать характеристику баскетбола, определить место баскетбола в системе физического воспитания на разных ступенях образовательной системы (ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13).

Задачи:

1. Характеристика баскетбола как технически сложной спортивной игры с мячом и как эффективного средства укрепления здоровья, физического развития и активной жизнедеятельности.
2. Целевая направленность баскетбола и характеристика его видов.
3. История развития баскетбола.
4. Методические особенности баскетбола.

Методические рекомендации. При рассмотрении данной темы студенты должны обратить внимание на характеристику баскетбола, как спортивной игры с мячом и как эффективного средства укрепления здоровья и активной жизнедеятельности, знать основные этапы развития баскетбола и место баскетбола как учебно-педагогической дисциплины в системе физического воспитания.

Следует охарактеризовать виды баскетбола в соответствии с их целевой направленностью и методическими особенностями, акцентируя внимание на тех из них, которые направлены на обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Методика преподавания баскетбола в ВУЗе Электронный ресурс / Изосимова А. В., Чинкин С. С., Миндубаев А. М., Харисова Ч. А., Вахитов И. Х. : учебное пособие. - Казань : КГАВМ им. Баумана, 2020. - 126 с., экземпляров неограничено
2. Запись "Демидкина, И. А.
 sp; sp; sp; Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов Электронный ресурс : Учебное пособие / И. А. Демидкина. - Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов,2020-04-23. - Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 158 с. - Книга

1. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;
2. http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;
4. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

Задания для развития и контроля владения компетенциями

Задание 1. Укажите размеры площадки и количество игроков основного состава в различных видах игры в баскетбол

Задание 2. Составьте логическую схему основных этапов возникновения и развития баскетбола

1891 г.- _____

1892 г.- _____

1906 г. - _____

1932 г.- _____

1935 г. _____

1936 г. _____

1950г. _____

1953 г. _____

Задание 4. Составьте логическую схему этапов развития правил игры (Установите соответствие между датой и правилами).

Дата	Правила
_____	<u>Появление шитов</u>
_____	<u>Введение 3-х очкового броска</u>
_____	<u>Первые 13 правил</u>
_____	<u>Состав команды 5 человек</u>
_____	<u>Появление штрафных броской</u>
_____	<u>Время на атаку 24 секунды</u>
_____	<u>Изменение «Трапеции» в прямоугольник</u>
_____	<u>Увеличение дистанции 3-х очкового броска</u>
_____	<u>Введение правила 3 секунд</u>
_____	<u>Разрешение атаковать корзину сверху</u>
_____	<u>Введение 4-х периодов по 10 минут</u>

Задание 5. Напишите первые 13 правил баскетбола

Тема 7. Классификация тактики игры

Цель: овладение теоретическими и методико-практическими умениями тактики в баскетболе, с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры (ПК-8, ОК-8).

Задачи:

1. Основные тактические приемы нападения и защиты в баскетболе и современные методики и технологии обучения данным приемам, в том числе и информационные, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса и здоровьесбережения обучающихся.
2. Дайте определения следующим понятиям: концентрированная защита, стремительное нападение, заслон, скрестный выход.
3. Перечислите все виды зонных защит.
4. Охарактеризуйте тактику личной защиты.
5. Охарактеризуйте тактику эшелонированного прорыва.
6. Охарактеризуйте тактику позиционного нападения.

Методические рекомендации. При рассмотрении данной темы студенты должны обратить внимание, на то, что тактика включает: тактику защиты и тактику нападения.

К каждому виду тактики относятся индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия — это взаимодействия двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

Командные действия подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты.

Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. А на этапе их совершенствования обучают тактическим контрдействиям в защите.

Основу успешных тактических действий баскетболиста в игре составляют уровень развития специальных качеств и способностей (быстроты простых и сложных реакций, ориентировки в пространстве; быстроты тактического мышления и ответных действий и т.п.); степень владения основными приемами техники и умение гибко использовать их в изменяющихся условиях; диапазон теоретических знаний по тактике игры.

Действия отдельных игроков служат структурными элементами тактических взаимодействий группы игроков и команды в целом. Здесь результативность обеспечивается взаимопониманием и согласованностью действий всех партнеров.

В процессе обучения каждому разделу тактики игры условно выделяют несколько этапов.

На первом этапе ведется работа по развитию у занимающихся специфических качеств и способностей, которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место здесь занимают подготовительные упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

На втором этапе в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно формируются тактические умения, т. е. разучиваются индивидуальные тактические действия.

Ученикам рассказывается о назначении и возможных условиях выполнения изучаемых приемов. По мере усвоения основ движения в упрощенных условиях прием выполняется в вариативных ситуациях: в ответ на звуковые или зрительные сигналы; в ответ на изменение расположения соперников или партнеров; в ситуации выбора ответных действий только на определенные сигналы и т.п. Далее условия усложняются введением различного рода помех. Вначале пассивного характера, а затем с постепенным увеличением активности противодействия. Поиск рациональных способов преодоления этих помех и многократное повторение правильно выбранного способа действий составляют основу формирования индивидуальных тактических умений. Затем они закрепляются в условиях игрового единоборства. Следующий, третий этап обучения тактике игры направлен на усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков.

Любое групповое действие игроков разучивается в следующей последовательности:

- 1) рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске взаимодействий нескольких игроков;
- 2) разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедленном темпе;
- 3) воспроизведение взаимодействия на контролируемой скорости и с ограниченной активностью соперника, задаваемой педагогом;
- 4) то же, но с активным противодействием в игровых условиях на ограниченном участке площадки;
- 5) выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без

каких-либо ограничений активности нападающих и защитников.

Групповые действия игроков составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т.е. являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.

Освоению взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на площадке, посвящен четвертый этап обучения тактике баскетбола.

Командные действия изучаются в той же последовательности, что и групповые. В ходе обучения игроки, прежде всего, должны усвоить начальную расстановку на площадке. Затем они подробно знакомятся со всей схемой маневрирования и содержанием действий. Далее уточняются отдельные звенья взаимодействий и, наконец, действия всех игроков снова сводятся воедино.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

- [illegible]

4. Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов Электронный ресурс / Буйлова Л. А. : учебное пособие. - Воронеж : ВГИФК, 2019. - 113 с., экземпляров неограничено

Дополнительная литература:

1. Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 152 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0131-6, экземпляров неограничено

2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

3. Еременко, И. Ю. Совершенствование техники владения мячом у учащихся старших классов, занимающихся баскетболом : выпускная квалификационная работа / И.Ю. Еременко ; Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина ; Кафедра физической культуры и спорта. - Санкт-Петербург, 2018. - 67 с. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено;.

Интернет-ресурсы:

1. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;
2. http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;
4. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.

Тема 8. Официальные правила баскетбола и организация соревнований

Цель: сформировать представления о содержании основных правилах игры в баскетбол и создать первоначальное представление о методике судейства соревнований по баскетболу (ОПК-2, ОПК-4, ОПК-13).

1. Характеристика игры, сооружения и оборудование
2. Участники.
3. Игровой формат и структура игры.
4. Игровые действия.
5. Перерывы, интервалы и задержки.
6. Игровое время.
7. Поведение участников.
8. Судьи, их обязанности.

Характеристика игры

В баскетбол играют 2 команды, в каждой из которых по 5 игроков. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину.

Цель игры набрать большее количество очков по окончании игрового времени, чем команда соперника.

одну позицию по часовой стрелке.

Сооружения и оборудование

Игровая площадка Игровая площадка должна представлять собой плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий с размерами 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренными от внутренних краев ограничивающей линии.

Линии штрафного броска, ограниченные зоны и места для борьбы за подбор при штрафном броске. Линия штрафного броска наносится параллельно каждой лицевой линии. Ее дальний край находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, а длина ее должна быть 3,60 м. Ее середина должна находиться на воображаемой линии, соединяющей середины 2 лицевых линий. Ограниченными зонами являются выделенные на игровой площадке прямоугольные области, ограниченные лицевыми линиями, продолжениями линий штрафного броска и линиями, которые начинаются от лицевых линий. Их внешние края находятся на расстоянии 2,45 м от середин лицевых линий и заканчиваются на внешних краях продолжений линий штрафного броска. Эти линии, за исключением лицевых линий, являются частями ограниченной зоны. Ограниченные зоны должны быть окрашены в единый цвет. Места для борьбы за подбор при штрафном броске вдоль ограниченных зон, предназначенные для игроков во время штрафных бросков.

Зоной 3-хочковых бросков с игры для команды является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперников, ограниченной и включающей в себя: · 2 параллельные линии, проведенные от лицевой линии и перпендикулярно ей, внешние края которых находятся на расстоянии 0,90 м от внутренних краев боковых линий. · Полукруг радиусом 6,75 м, измеренным от точки на полу непосредственно под точным центром корзины соперников до внешнего края полукруга. Расстояние от этой точки на полу до внутреннего края середины лицевой линии составляет 1,575 м. Полукруг переходит в параллельные линии. 3-хочковая линия не является частью зоны 3-хочковых бросков с игры.

Оборудование: Требуется следующее оборудование: · Конструкции щитов, состоящие из: - Щитов - Корзин, включающих в себя кольца (с амортизаторами) и сетки - Опор, поддерживающих щиты, включая обивку · Баскетбольные мячи · Игровые часы · Табло счета · Устройство отсчета времени для броска · Секундомер или другое подходящее (видимое) устройство (не игровые часы) для отсчета времени тайм-аутов · 2 автономных, отчетливо

различающихся и громких сигнала, каждый из которых предназначен для: - оператора времени для броска, - секретаря/секундометриста. · Протокол · Указатели фолов игрока · Указатели командных фолов · Стрелка поочередного владения · Игровое покрытие · Игровая площадка · Достаточное освещение

Участники

Член команды допущен к игре, когда он получил разрешение играть за команду в соответствии с регламентом организации, проводящей соревнование (включая положения, связанные с ограничением возраста). Член команды имеет право играть, когда его фамилия была внесена в протокол перед началом игры и до тех пор, пока он не дисквалифицирован или не совершил 5 фолов. В течение игрового времени член команды является: Игроком, когда он находится на игровой площадке и имеет право играть. Запасным, когда он не находится на игровой площадке, но имеет право играть. Удаленным игроком, когда он совершил 5 фолов и больше не имеет права играть. Во время перерыва в игре все члены команды, имеющие право играть, считаются игроками. Каждая команда состоит из: Не более чем 12 членов команды, имеющих право играть, включая капитана. Тренера и, по желанию команды, помощника тренера. Не более чем 5 сопровождающих лиц, которые могут сидеть на скамейке команды, выполняющих специальные обязанности, такие как менеджер, врач, массажист, статистик, переводчик и др. В течение игрового времени 5 игроков каждой из команд должны находиться на игровой площадке и могут быть заменены. Запасной становится игроком, а игрок становится запасным, когда: Судья жестом приглашает запасного выйти на игровую площадку. Во время тайм-аута или перерыва в игре запасной обращается к секретарю с просьбой о замене. Игровая форма членов команды должна состоять из: Маек одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади. Все игроки должны заправлять майки в игровые шорты. Разрешены также обтягивающие стрейч-комбинезоны. Шорт одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, но необязательно того же цвета, что и майки. Шорты

должны быть выше колена. Носков одного доминирующего цвета для всех игроков команды.

Состав команды включает максимум 12 игроков. Один из игроков является капитаном команды и должен быть отмечен в протоколе. Только игроки, записанные в протокол, могут выйти на площадку и играть в матче. Не участвующие в игре игроки должны сидеть на скамейке команды или находиться в своем месте разминки. Тренер и другие члены команды сидят на скамейке, но могут временно покидать ее.

Капитан Капитан (КАП.) – это игрок, который назначен тренером в качестве представителя своей команды на игровой площадке. Он может обращаться в вежливой форме к судьям в течение игры для получения информации, однако только в то время, когда мяч мертвый и игровые часы остановлены. Капитан должен немедленно по окончании игры проинформировать старшего судью в том случае, если его команда подает протест на результат игры, и подписать протокол в графе «Подпись капитана в случае протеста».

Тренер на протяжении матча руководит игрой своей команды, находясь за пределами игровой площадки. Он определяет стартовый состав и расстановку, замены и берет тайм-ауты, контактируя судейским столиком. Он может давать инструкции (как и другие члены команды) игрокам на площадке, стоя или двигаясь в пределах свободной зоны перед скамейкой своей команды от продолжения линии атаки до места разминки, не мешая и не задерживая матч.

Игра состоит из 4 периодов по 10 минут каждый. Продолжительность перерыва до запланированного времени начала игры составляет 20 минут. Продолжительность перерывов в игре между первым и вторым периодами (первая половина), третьим и четвертым периодами (вторая половина) и перед каждым дополнительным периодом составляет две 2 минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры составляет 15 минут.

Спорный бросок и поочередное владение. Определение спорного броска

Спорный бросок происходит, когда судья подбрасывает мяч в центральном круге между любыми 2 соперниками в начале первого периода. Спорный мяч происходит, когда один или более игроков соперничающих команд держат мяч одной или обеими руками так крепко, что ни один из игроков не может установить контроль над ним без чрезмерно грубых действий. Процедура спорного броска. Каждый спорящий игрок должен встать таким образом, чтобы обе стопы располагались внутри той половины центрального круга, которая ближе к его собственной корзине, при этом одна стопа должна находиться рядом с центральной линией. Игроки одной команды не могут занимать соседние места вокруг круга в том случае, если соперник желает занять одно из этих мест. Затем судья должен подбросить мяч вертикально вверх между 2 соперниками на высоту большую, чем любой из них может достать в прыжке. Мяч должен быть отбит кистью(-ями) по крайней мере одним из спорящих игроков после того, как достигнет своей наивысшей точки. Ни один из спорящих игроков не должен покидать свою позицию до тех пор, пока мяч не будет правильно отбит. Ни один из спорящих игроков не может ловить мяч или отбивать его более 2 раз до тех пор, пока тот не коснется одного из непрыгавших игроков или пола. Если мяч не отбит по крайней мере одним из спорящих игроков, то спорный бросок должен быть повторен. Никакие части тела игроков, не участвующих в розыгрыше спорного броска, не могут находиться на или пересекать линию круга (цилиндра) до тех пор, пока мяч не будет отбит.

Ситуации спорного броска Ситуация спорного броска происходит, когда: Фиксируется спорный мяч. Мяч выходит в аут и судьи сомневаются или расходятся во мнении, кто из соперников последним коснулся мяча. Происходит обоюдное нарушение при штрафном броске во время неудачного последнего или единственного штрафного броска. Живой мяч застревает между кольцом и щитом (но не между штрафными бросками и не после последнего или единственного штрафного броска, за которым последует вбрасывание из-за

пределов игровой площадки на продолжении центральной линии напротив секретарского стола). Мяч становится мертвым в тот момент, когда ни одна из команд не контролирует мяч или не имеет права на владение мячом. После компенсации одинаковых наказаний против обеих команд нет никаких других наказаний за фолы, которые осталось провести, и ни одна из команд не контролировала мяч или не имела права на владение мячом перед первым фолом или нарушением. Начинаются все периоды, кроме первого. Определение поочередного владения Поочередное владение – это способ заставить мяч стать живым в результате вбрасывания вместо розыгрыша спорного броска. Вбрасывание в результате процесса поочередного владения: · Начинается, когда мяч оказывается в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание. · Заканчивается, когда: - Мяч касается или мяча правильно касается игрок на игровой площадке. - Команда, выполняющая вбрасывание, совершает нарушение. - Живой мяч застревает между кольцом и щитом во время вбрасывания.

Заброшенный мяч: Когда заброшен и его цена Определение. Мяч считается заброшенным, когда живой мяч входит в корзину сверху и остается в ней или проходит через нее. Мяч считается находящимся внутри корзины, когда даже незначительная его часть находится внутри и ниже уровня кольца. Заброшенный мяч засчитывается команде, атакующей корзину соперников, в которую он вошел, следующим образом: За мяч, выпущенный со штрафного броска, засчитывается 1 очко. За мяч, выпущенный из зоны 2-хочковых бросков с игры, засчитываются 2 очка. За мяч, выпущенный из зоны 3-хочковых бросков с игры, засчитываются 3 очка. Если после того, как мяч коснулся кольца при последнем или единственном штрафном броске, мяча правильно касается нападающий или защитник перед тем, как тот попадает в корзину, засчитываются 2 очка. Если игрок случайно забрасывает мяч с игры в корзину своей команды, 2 очка записываются капитану команды соперников на игровой площадке. Если игрок умышленно забрасывает мяч с игры в корзину своей команды, это является нарушением и попадание не засчитывается. Если игрок

заставляет мяч полностью пройти через корзину снизу, это является нарушением. Когда на игровых часах остается 0:00.3 (3 десятых доли секунды) и более, игрок, установивший контроль над мячом после вбрасывания или при подборе после последнего или единственного штрафного броска, имеет возможность выполнить бросок с игры. В случае если игровые часы показывают 0:00.2 или 0:00.1, то единственным способом забросить мяч с игры является добивание или непосредственно бросок сверху.

3 секунды Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более 3 секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены. Исключение должно быть сделано игроку, который:

- Предпринимает попытку покинуть ограниченную зону.
- Находится в ограниченной зоне в то время, когда он или его партнер находится в процессе броска и мяч покидает или уже покинул руку(-и) игрока при выполнении броска с игры.
- Ведет мяч в ограниченной зоне с целью выполнить бросок с игры, находясь в ней менее 3 секунд подряд

Для того чтобы считаться находящимся вне ограниченной зоны, игрок должен расположить обе ноги на полу вне этой зоны.

Плотноопекаемый игрок, который держит живой мяч на игровой площадке, считается плотноопекаемым, когда соперник находится в активной правильной защитной стойке на расстоянии не более 1 метра. Плотноопекаемый игрок должен передать, выполнить бросок или повести мяч в течение 5 секунд.

8 секунд. Каждый раз, когда: Игрок в тыловой зоне устанавливает контроль над живым мячом, При вбрасывании мяч касается или мяча правильно касается любой из игроков в тыловой зоне и команда игрока, выполнявшего вбрасывание, продолжает контролировать мяч в своей тыловой зоне, эта команда должна перевести мяч в свою передовую зону в течение 8 секунд. Команда переводит мяч в свою передовую зону каждый раз, когда: Мяч, который не контролирует никто из игроков, касается передовой зоны. Мяч касается или мяча правильно касается нападающий, который обеими

стопами полностью контактирует со своей передовой зоной. Мяч касается или мяча правильно касается защитник, который частью своего тела контактирует со своей тыловой зоной. Мяч касается судьи, который частью своего тела контактирует с передовой зоной команды, контролирующей мяч. Во время ведения из тыловой зоны в передовую мяч и обе стопы игрока, который его ведет, полностью контактируют с передовой зоной. Отсчет 8 секунд продолжается с любого оставшегося времени на момент остановки, когда той же команде, которая перед этим контролировала мяч, предоставляется вбрасывание в тыловой зоне в результате: Выхода мяча в аут. Травмы игрока этой же команды. Ситуации спорного броска. Обоюдного фола. Компенсации одинаковых наказаний против обеих команд.

24 секунды. Каждый раз, когда: Игрок устанавливает контроль над живым мячом на игровой площадке, При вбрасывании мяч касается или мяча правильно касается любой из игроков на игровой площадке и команда игрока, выполнявшего вбрасывание, продолжает контролировать мяч, эта команда должна выполнить бросок с игры в течение 24 секунд. Для того чтобы считать бросок с игры выполненным в течение 24 секунд: Мяч должен покинуть руку(-и) игрока прежде, чем прозвучит сигнал устройства отсчета времени для броска и · После того, как мяч покинул руку(-и) игрока, он должен коснуться кольца или войти в корзину. Когда бросок с игры выполняется непосредственно перед окончанием 24-секундного периода и сигнал устройства отсчета времени для броска звучит в тот момент, когда мяч находится в воздухе, то: · Если мяч входит в корзину, никакого нарушения не происходит, сигнал игнорируется и попадание засчитывается. Если мяч касается кольца, но не попадает в корзину, никакого нарушения не происходит, сигнал игнорируется и игра продолжается. · Если мяч не касается кольца, происходит нарушение. Однако если команда соперников устанавливает немедленный и очевидный контроль над мячом, сигнал игнорируется и игра продолжается. Все ограничения, связанные с помехой попаданию и помехой мячу, должны учитываться.

Основная литература:

- [illegible]

Дополнительная литература:

1. Золотавина, И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования Электронный ресурс: учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 152 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-4486-0131-6, экземпляров неограничено
2. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В.Г. Турманидзе, Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, С.В. Кожин, И.В. Майоркина, А.В. Салугин, А.В. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ ;

Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2018. - 216 с.: ил. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-7779-2258-8, экземпляров неограничено

3. Еременко, И. Ю. Совершенствование техники владения мячом у учащихся старших классов, занимающихся баскетболом : выпускная квалификационная работа / И.Ю. Еременко ; Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина ; Кафедра физической культуры и спорта. - Санкт-Петербург, 2018. - 67 с. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено;.

Интернет-ресурсы:

1. www.basket.ru – Российская федерация баскетбола;
2. http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml - учебно-методическое пособие «Баскетбол для всех и каждого»;
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/> - научно-методическая литература, правила, история, тренировки;
4. <http://allbasketball.ru/lib/> - научно-методическая литература.