

Информация для размещения на официальном сайте ГБПОУ «Светлоградский
региональный сельскохозяйственный колледж»

Для электронного обучения

Группа	412
Дата	11.11.21 г.
Время	11.10-12.00
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Панфилова Н.В.
Электронная почта	nadezhdap2013@yandex.ru
Основная литература	1.Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура (СПО) Учебник–Москва КноРус 2018г. https://www.book.ru/book/919382
Тема: 19-20	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.
Задание	Передача двумя руками от груди в движении. Базовым элементом является разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй — передать его партнеру. Внимание! Прием разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперед обычным бегом. Прием должен выполняться исключительно в два шага. Упражнения для обучения и совершенствования. 1. Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4—5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4—5 метров. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой 2. То же, но перешагивания выполнять левой ногой . 3. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой. 4. Построение в тройках — мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперед-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое — передает мяч второму и становится за ним . НАПАДЕНИЕ ТРОЙКАМИ. Игроки двух команд располагаются по 3-х очковой линии ,а третья команда по средней линии. Задачи. Совершенствование технико-тактических действий в тройках. Ввод мяча в игру осуществляет команда, расположенная по центру. Игроки второй команды, в направлении которой передвигается первая тройка, активно защищают свое кольцо. Игроки атакующей тройки могут выполнять любые броски с любой дистанции. В случае результативного броска первой тройки они разворачиваются и осуществляют нападение на противоположное кольцо, т.е. на третью тройку. В случае, если подбор или перехват мяча осуществлен игроком защищающейся тройки, то данная команда

	получает возможность атаки с ходу кольца противоположной тройки, а атакующая тройка остается защищать кольцо. Время игры ограничено в пределах 5—7 минут. 1. Игра проводится по официальным правилам баскетбола. 2. Если после первого броска мяч остался в распоряжении нападающей тройки, то она продолжает атаковать кольцо. 3. После результативного броска команда продолжает игру, но к противоположному кольцу. 4. В случае потери контроля над мячом остается защищать кольцо, а защитники получают право на атаку.
Контрольный тест	Отжимание от пола 50 раз.

Дата: 11.11.20г.

Подпись

Панфилова Н.В.