

Группа	421
Дата	11.11.2021
Время	10.10-11.10
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Полозова Елена Алексеевна
Электронная почта	malishok2626@gmail.com тел. 89188750062
Основная литература	1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО) Учебник – Москва КноРус 2018г. https://www.book.ru/book/919382 2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура (СПО). Учебник – Москва КноРус 2018г. https://www.book.ru/book/926242
Тема	Ведение мяча в баскетболе
Задание	<p>ВЕДЕНИЕ</p> <p>Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.</p> <p>ОШИБКИ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Хлопок по мячу. 2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз. 3. Мяч ударяется перед собой. 4. Ноги недостаточно согнуты. 5. Ведение со зрительным контролем. <p><u>Ведение с изменением скорости и высоты отскока.</u> Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низким и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.</p>

	<p><u>Ведение с изменением направления</u> – игрок ведет мяч правой рукой – кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.</p> <p>ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ</p> <p>Прежде чем научиться хорошо вести мяч, нужно ознакомиться с правилами игры. В противном случае можно заучить неверные действия, от которых придется долго отучиваться. В принципе, касательно ведения мяча в баскетболе есть всего несколько простых правил:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бить мяч о пол можно только одной рукой. Удар двумя руками называется двойным ведением и влечет за собой штрафные санкции. 2. Взяв мяч в руки после ведения, можно сделать только два действия: отдать пас товарищу или бросить мяч в кольцо. Перед этим разрешается двигаться вокруг своей оси, не отрывая одну ногу (опорная нога) с целью поиска товарища, занявшего выгодное положение. Также разрешается сделать с мячом два шага, после которых обязательно должен проследовать бросок в корзину или пас. В противном случае игрок получает штраф за пробежку. 3. Передавать мяч с одной руки в другую, не ударяя его о пол, запрещено. 4. Подпрыгнуть с мячом в руках можно только в том случае, если вы приземлитесь без мяча. 5. Взяв мяч в руки после паса или отобрав его у противника, можно начать ведение или сделать бросок. Вращаться на опорной ноге после получения мяча разрешается в обоих случаях, а сделать два шага с мячом только во втором.
Контрольный тест	Дать определение «Ведение с изменением скорости и высоты отскока», «Ведение с изменением направления»