

Баскетбол на учебных занятиях по физической культуре



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова
Кафедра физического воспитания

Баскетбол на учебных занятиях по физической культуре

Методические указания

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета
для студентов всех специальностей*

Ярославль 2006

УДК 796.323
ББК Ч 515.66я73
Б 27

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2006 года*

Рецензент кафедры физического воспитания ЯрГУ им. П.Г. Демидова

Составители: **Н.А. Шипов**
А.В. Домничев
М.Д. Куркова
С.В. Новожилова

Баскетбол на учебных занятиях по физической культу-
Б 27 **ре:** метод. указания / Н.А. Шипов, А.В. Домничев, М.Д. Куркова,
С.В. Новожилова; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2006. – 40 с.

В методической разработке приводятся примерные конспекты уроков по баскетболу, тесты и контрольные упражнения для определения уровня общефизической, специальной и тактико-технической подготовки.

Предназначено для студентов всех специальностей (дисциплина Физическая культура, блок ГСЭ) очной формы обучения.

УДК 796.323
ББК Ч 515.66я73

© Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2006
© Н.А. Шипов, А.В. Домничев, М.Д. Куркова, С.В. Новожилова, 2006

Содержание

I. Задачи работы в группах спортивного совершенствования .	3
II. Планирование учебного процесса	4
III. Модельные тренировочные занятия	6
Урок 1. Комбинированный по технической и тактической подготовке (вариант 1).....	9
Урок 2. Однонаправленный по технической подготовке (вариант 1)	11
Урок 3. Комбинированный по тактической и интегральной подготовке.....	13
Урок 4. Комбинированный по технической и физической подготовке.....	16
Урок 5. Комбинированный по технической и интегральной подготовке (вариант 1).....	18
Урок 6. Комбинированный по технической и интегральной подготовке (вариант 2).....	20
Урок 7. Комбинированный по технической и тактической подготовке (вариант 2).....	22
Урок 8. Однонаправленный по физической подготовке (для юношей).....	25
Урок 9. Однонаправленный по технической подготовке (вариант 2)	26
Урок 10. Комбинированный по тактической и физической подготовке.....	28
Урок 11. Однонаправленный по интегральной подготовке.....	30
IV. Психологическая (морально-волевая) подготовка.....	30
V. Восстановительные мероприятия	32
VI. Нормативные требования. Содержание и методика проведения контрольных испытаний.....	33
Общая физическая подготовка	33
Специальная физическая подготовка	34
Техническая подготовка	35
Литература	38