ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

УДК 796.323(076.5)
ББК 75.566я7
М 69

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент Е.В. Витун

Михеева, Т. М.
М 69 Использование легкоатлетических упражнений в тренировочном процессе баскетболистов: методические рекомендации / Т.М. Михеева, Г.Б. Холодова; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ , 2014 - 48 с.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями к структуре основных общеобразовательных программ бакалавриата ФГОС ВПО ОГПУ третьего поколения по циклу «Физическая культура» и предназначены студентам основной медицинской группы, по всем направлениям подготовки.

Методические рекомендации содержат теоретический и практический материал для проведения учебно-тренировочного процесса по баскетболу, с применением средств легкой атлетики.

УДК 796.323(076.5)
ББК 75.566я7

© Михеева Т.М
Холодова Г.Б., 2014
© ОГУ, 2014

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè

Содержание

Введение………………………………………………………………….. 4

1 Баскетбол в системе физического воспитания в вузе………………… 7

2 Основы методики воспитания прыгучести……………………………… 10

3 Упражнения для развития прыгучести………………………………… 15

3.1 Упражнения с преодолением веса собственного тела……………… 15

3.2 Упражнения в парах……………………………………………………… 22

3.3Упражнения с отягощением.. 24

3.4 Упражнения с применением гимнастической скамейки…………….. 28

3.5 Упражнения с применением тумбы……………..……………............ 32

3.6 Упражнения с применением легкоатлетических барьеров 36

3.7 Упражнения со скакалкой.. 40

3.8 Методические указания к выполнению упражнений………………… 43

4 Тестовые упражнения для определения уровня развития прыгучести... 45

4.1 Контрольные упражнения……………………………………………….. 45

Список использованных источников.. 48

ŋqdqɏeɎ bɆ dədɆbɎɜə d ɕɔɑbɔɏ Ɉqddɏqɏè