**Министерство образования Московской области**

**Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области**

**«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**Гуманитарно-педагогический колледж**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для студентов по самостоятельному изучению

игры баскетбол во внеурочное время

Специальности:

**46.02.01 Документационное обеспечение**

**управления и архивоведение**

(углубленная подготовка)

**44.02.04 Специальное дошкольное образование**

(углубленная подготовка)

Форма обучения: очная

**Орехово-Зуево**

**2018**

**УДК 796.323(075.32)**

**ББК 75.566я723**

Методические рекомендации для студентов по самостоятельному изучению игры баскетбол во внеурочное время (специальность 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение; 44.02.04 Специальное дошкольное образование ):А.А.Самошкин

Печатается по решению предметно-цикловой комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин ГПК ГГТУ

Протокол № 2 от «2» октября 2018 г.

**Пояснительная записка**

Методические рекомендации по самостоятельному освоению спортивной игры баскетбол во внеурочное время написаны в помощь студентам, занимающимся не только на занятиях физической культуры, но и в секции. Данные методические рекомендации помогут студентам как самостоятельно, так и в группе освоить спортивную игру баскетбол, они позволят подробно изучить и применить на практике технику штрафных бросков и бросков в кольцо с разбега, приема и передачи мяча, а также совершенствовать технику и тактику игры в баскетбол.

Баскетбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Таким образом, систематические занятия баскетболом способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.

***Цели:***

- гармоничное физическое развитие студентов, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- углубленное представление о выбранном виде спорта, приобретение новых знаний, умений и навыков на занятиях в выбранном виде спорта;

- выработка жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость;

- укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной системы, снижения умственной усталости;

- формирование правил поведения и обучения правилам соблюдения техники безопасности во время занятий;

- подготовка спортсменов через систему тренировочных процессов и соревнований.

***Задачи:***

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию студентов;

- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;

-формирование у студентов устойчивого интереса к занятиям баскетбола.

- обучение технике и тактике игры в баскетбол;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

- формирование у студентов необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Техника безопасности.
2. Совершенствование техники штрафных бросков и бросков в кольцо с разбега.
3. Совершенствование техники приема и передачи мяча.
4. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.
5. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.
6. **Техника безопасности.**

I. Общие требования безопасности

1.Опасность возникновения травм:

1.1 при падении на твердом покрытии;

1.2 при нахождении в зоне удара;

1.3 при блокировке мяча;

1.4 при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;

2.Студенты должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Заниматься студенты должны на сухой площадке или сухом полу.

II.Требования безопасности перед началом самостоятельной работы

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.

3. Самостоятельно провести физическую разминку всех групп мышц

III.Требования безопасности во время самостоятельной работы

1.Во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц;

2.При выполнении прыжков, столкновениях и падениях студент должен уметь:

2.1.Применять приёмы само страховки;

2.2.Не вести игру влажными руками;

2.3.При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм;

2.4. Запрещается бить мяч ногами;

2.5.При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;

2.5.При выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу;

3.Требования безопасности по окончании занятий

3.1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

3.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**БАСКЕТБОЛ**

**Во время ведения мяча студент должен:**

• выполнять ведение мяча с поднятой головой;

• при изменении направления убедиться, что на пути нет других людей, с которыми может произойти столкновение;

• после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

**При передаче студент должен:**

• ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;

• прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;

• следить за полетом мяча;

• соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;

помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

**Студент не должен делать:**

• хвататься за сетки, виснуть на кольцах;

• бить рукой по щиту;

**Во время игры студент должен:**

• следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

• избегать столкновений;

• по свистку прекращать игровые действия.

**Во время игры студент не может:**

• толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

• хватать, задерживать их продвижение;

• широко расставлять ноги и выставлять локти;

• во время броска размахивать руками перед его глазами;

• студенту, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

**IV. Требования безопасности после занятий**

***Студент должен:***

• убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.

1. **Совершенствование техники штрафных бросков и бросков в кольцо с разбега.**

Бросок мяча в баскетболе – атака корзины противника. Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо – ее главная цель.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рациональной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием , а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча.



Движение кисти при броске.

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечивают ли партнеры борьбу за отскок и т. д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные пути выхода для борьбы за отскок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв решение, игрок должен психологически настроиться на бросок таким образом, чтобы никакие помехи уже не повлияли на уверенность и устойчивость движений.

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению полета мяча (обратное вращение). В броске из-под щита из трудных положений применяется вращение мяча вокруг вертикальной оси. Это позволяет более свободно выбирать точку отскока от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать пространство за щитом для прохода и броска.

Броски со средних и дальних дистанций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в подготовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точности приема, то основные движения должны отличаться стабильностью и рациональной вариативностью в пределах решения конкретных задач, обусловленных установкой на бросок.

Траекторию полета мяча выбирают в зависимости от дистанции, роста игрока, высоты его прыжка и активности противодействия высокорослого защитника. При бросках со средних (3-6,5 м) и дальних (свыше 6,5 м) дистанций лучше всего выбирать оптимальную траекторию полета мяча – параболу, при которой высшая точка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной траектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность броска. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда движений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча. Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

Бросок мяча со штрафной линии с технической точки зрения – не самый сложный элемент игры. Он выполняется с места, вперед выставляется нога, одноименная с бросающей рукой. Мяч располагается на одной руке (вторая лишь придерживает его сбоку) на уровне лба. Бросковое движение выполняется энергичным выпрямлением руки и заканчивается хлестким опусканием кисти с подкручиванием мяча в обратную сторону по отношению к направлению его полета. Соблюдая фундаментальные основы техники броска научиться забивать с такой дистанции не очень сложно. Однако именно от точности выполнения этого элемента зависит конечный результат напряженных игр.

1. **Совершенствование техники приема и передачи мяча.**

Но во всех способах ловли можно выделить три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Наиболее простым и в то же время надежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

Наиболее часто встречающимися ошибками при ловле, которые нужно обязательно исправлять или лучше не допускать, являются:

* руки согнуты в локтях, а не выпрямлены;
* кисти не раскрыты для соприкосновения с мячом;
* баскетболист ловит мяч без движения к мячу и стоит на прямых ногах, не укрывая мяч;
* мяч прижимается к груди;
* голова опущена; баскетболист при ловле не контролирует взглядом ситуацию на площадке.

Самостоятельное обучение передачам мяча следует начинать с ловли.

Начиная упражняться в ловле баскетбольного мяча, нужно изучить основную стойку баскетболиста и держание мяча. Затем изучается ловля на месте двумя руками мяча, летящего на уровне груди, затем совершенствуют технику ловли в различных упражнениях жонглирования мячом, обращая внимание на положение кистей рук при ловле. Постепенно усложняют упражнения в ловле мяча: летящего высоко, низко, сбоку, навстречу (с одновременным выходом к мячу), в прыжке, при передаче мяча в сторону от принимающего и так далее. Важным моментом является умение студента не только поймать, но и начать выполнение следующего технического приема, например, ловли и последующей передачи.

Передача мяча – основа взаимодействия игроков во время матча. Техника передач должна быть настолько хорошо отработана, чтобы их можно было выполнять автоматически. Нужно последовательно усложнять способы ловли мяча и направление передач, отрабатывать эти элементы не только в парах, но и в тройках, четверках, кругах.

Передачи мяча в парах. Выполняются различными способами (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой сбоку, с отскоком от площадки) в соответствии с техникой конкретного приема. Обратить внимание на исходное положение ног, туловища, держание мяча. После выпуска мяча из рук локти должны быть выпрямлены, кисть, хлестко пославшая мяч, расслаблена. Ноги помогают движению рук. Можно провести соревнование, какая пара быстрее наберет 20, 30 и более передач, или сделать их больше за определенный временной интервал.

Передачи мяча в парах двумя мячами одновременно. Чтобы мячи во время упражнения не сталкивались, партнеры должны использовать различные способы передачи мяча. Например, параллельная передача двумя руками: один – от груди, другой – с отскоком от площадки.

Передачи мяча при движении одного из игроков спиной вперед. Игрок движется спиной вперед, передавая мяч игроку, двигающемуся вперед к нему лицом. Дойти до конца площадки и двигаться, поменявшись ролями.

Передачи мяча в парах двумя руками от груди в стену: а) стоя на месте; б) со сменой мест.

Передачи по кругу через одного, стоя на месте. 7–9 игроков встают в круг. Мяч передается через одного. Интенсивность возрастает при введении использования двух-трех мячей.

Передачи двумя мячами в тройках: а) стоя на месте; б) со сближением и отдалением игроков друг от друга.

Встречные передачи в колоннах. После передачи игрок уходит в конец своей колонны (см. рисунок).

http://bmsi.ru/_uf/image/school_sport_360_10.jpg

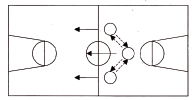
Передачи мяча по треугольнику. Игрок, передав мяч, перебегает в конец той колонны, в которую передан мяч.

Передачи мяча по четырехугольнику. Игроки становятся в колонны в четырех углах. После передачи перебегать в конец колонны, куда передан мяч. При усвоении упражнения и для повышения интереса можно ввести в игру второй мяч.

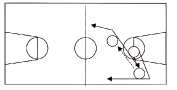
Передачи по кругу, передвигаясь в низком приседе. Игроки в низком приседе на линии круга, лицом друг к другу, один из них с мячом. Передвижение по кругу в низком приседе с передачей двумя руками от груди. Можно использовать передачу с отскоком от пола, а также двумя мячами.

Передачи мяча в тройках на бегу через среднего игрока. Расстояние между игроками 4–5 метров. Вторая тройка начинает выполнять упражнение, как только первая достигнет середины площадки.

Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Мяч передавать через среднего игрока, немного отстающего во время движения от двух других («движение в тройке углом назад»). Затем в это упражнение можно включить одного защитника, потом двух и трех.



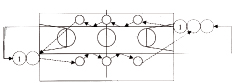
Передачи мяча в тройках при продвижении от кольца к кольцу. Игрок, выполнивший передачу, забегает за спину партнера, которому только что была адресована передача.



Ловля и передача мяча на бегу. Образуются две встречные колонны. Один игрок между ними в стороне. После передачи ему мяча игрок бежит вперед, получает ответный пас, передает его игроку, стоящему напротив, а сам бежит в конец другой колонны.

http://bmsi.ru/_uf/image/school_sport_360_13.jpg

Игрок 1 с мячом стоящий первым в колонне, передает мяч первому из трех игроков, стоящих вдоль боковой линии, а сам движется вперед, получая обратную передачу и, уже не останавливаясь, передает мяч второму игроку, стоящему вдоль боковой линии, снова получает в движении мяч и передает его третьему игроку. Поймав от него мяч, игрок ведет мяч до конца площадки, отдает его игроку из другой колонны, а сам встает последним в эту колонну. Упражнение выполняется одновременно с двух сторон. На боковой линии могут стоять 2, 3 или 4 игрока. Можно завершать упражнение броском мяча в корзину в движении.



Передачи в прыжке. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии трех метров, ноги на ширине плеч. Ловля и быстрая передача мяча в одном прыжке на месте. То же, но на расстоянии 4–5 метров в движении бегом по кругу.

1. **Совершенствование техники взаимодействия в защите и нападении.** Стойка баскетболиста в защите – это наиболее рациональное положение частей тела игрока для маневренных защитных действий, позволяющее эффективно препятствовать атакующим намерениям нападающего.

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, внимательно следить за своим подопечным, держать в поле зрения мяч и других игроков соперника и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для получения мяча и атаки корзины.

Разнообразие игровых ситуаций диктует существование нескольких разновидностей стоек. Их различие заключается в расположении и работе ног и рук: стойка с выставленной вперед ногой; стойка с параллельной постановкой стоп и закрытая стойка.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну почти выпрямленную ногу он выставляет вперед с постановкой стопы прямо (носком вперед), одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок. Сзади стоящая нога согнута и ставится с разворотом стопы носком наружу, а одноименную ей руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины. Вес тела переносится преимущественно на сзади стоящую ногу. Спина выпрямлена, голова поднята, взгляд направлен вперед.

При активной защите используется так называемая «закрытая стойка». Она отличается от других видов стоек близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи. Другой полусогнутой рукой игрок контролирует расположение нападающего для своевременного предотвращения его маневра. При этом он постоянно должен держать в поле зрения мяч и опекаемого игрока, находиться в устойчивом положении на согнутых, пружинящих ногах.

Специфическими в арсенале техники защитника являются передвижения приставными шагами и так называемый скрестный шаг-скачок.

Приставные шаги используют как в параллельной стойке защитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставленной вперед ногой при перемещениях защитника в переднезаднем направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего. Особенность передвижений приставными шагами заключается в том, что игрок передвигается мягко, без подпрыгиваний, на согнутых ногах. Первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (приставной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать скорость и маневренность.

Скрестный шаг-скачок позволяет обороняющемуся игроку оперативно переместиться на небольшое расстояние на площадке для восстановления защитной позиции при атакующем проходе нападающего, когда защитник не успевает выполнить это приставными шагами. Исполнению скрестного шага-скачка присущ взрывной характер. Прием выполняется невысоко над площадкой из параллельной стойки на согнутых ногах, без значительных колебаний положения общего центра тяжести. В безопорной фазе совершается скрестное движение дальней к направлению скачка ногой. А при приземлении на нее, быстро выставляется и толчковая нога, приводя тело в устойчивое положение на согнутых ногах с параллельным расположением стоп. После такого неожиданного преграждения пути атакующему следует его дальнейшее сопровождение приставными шагами.

1. **Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.**

Техника и тактика игры подразумевает совокупность игровых приемов и способов их выполнения, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи спортивного противоборства и обозначает систему движений, сходных по структуре и направленных на решение однотиповой игровой задачи.

В тактике командной защиты используется два варианта – персональная и зонная защита. В случае персональной защиты каждый баскетболист опекает только одного закрепленного за ним игрока команды соперника, противодействуя его участию в атакующих действиях. Этот вариант требует от защитника хорошей выносливости (особенно скоростной) для достижения превосходства над соперником в скорости, повышенного внимания и понимания игры, чтобы вовремя успеть разгадать замыслы противника. Задачи защитника здесь сводятся к тому, чтобы не допускать получения мяча подопечным игроком. Если же он все-таки получил мяч – уменьшить нападающему обзор площадки и не дать выполнить бросок по кольцу; а если он начал ведение – вынудить его остановиться или сделать поспешную, невыгодную передачу открытому нападающему и по возможности её перехватить.

Для системы личной защиты существует строгое правило: защитник должен находиться в треугольнике, образованном игроком с мячом, опекаемым игроком и своим щитом; не упускать из поля зрения мяч и успевать оказываться на пути подопечного игрока к щиту.

Самая важная задача защитника при держании дриблера – оттеснение его в сторону от корзины к боковой линии, в угол или в место скопления игроков. Сближаться с дриблером следует очень осторожно, используя финты, чтобы замедлить его движение. Не пытаться отобрать мяч у хорошего дриблера, а ждать, когда он сделает ошибку – отпустит мяч далеко от себя или потеряет контроль над ним. Когда дриблер закончит ведение, надо заставить его отвернуться от корзины и играть к ней спиной.

Защитник должен играть в низкой стойке, передвигаясь приставными шагами возле подопечного. При этом нельзя перекрещивать ноги, кроме тех случаев, когда дриблер обошел защитника и последний должен сделать скрестный шаг-скачок, а далее рывок, чтобы восстановить защитную позицию. Необходимо сохранять равновесие и не наклоняться глубоко вперед.

Плотная личная защита оказывает сильное давление на нападающего. Защитник так плотно держит нападающего с мячом, что его очень трудно отсечь заслоном. Это цепкая защита, которая является обычно значительным препятствием для нападающих и не вызывает большого количества фолов.

Большой эффект приносит так называемый «прессинг» – один из современных видов активной обороны, при котором соперника опекают не только вблизи своего щита, но и на дальних подступах к нему (на трех четвертях или на половине площадки), часто по всей игровой площадке. Если он применяется лишь в непосредственной близости от корзины, то становится плотной личной защитой, а не прессингом.

Основной целью прессинга является не дать сопернику спокойно проводить розыгрыш мяча и, играя на опережение его действий, разрушить атакующие комбинации в самом начале их развития и таким образом сорвать атаку.

Основные правила личного прессинга, которыми следует руководствоваться независимо от того, на какой территории он действует:

- на игрока с мячом и надо оказывать максимальное давление, но при этом следует быть очень осторожным, чтобы не дать обойти себя или упустить его при попытках отбора мяча;

- стараться не пускать игрока с мячом в середину площадки, оттеснять его к боковой линии и заставить повернуться спиной к атакуемой корзине;

- когда подопечный владеет мячом, располагаться следует между ним и корзиной, спиной к последней. Когда подопечный занимает позицию возле корзины или когда есть возможность перехватить передачу, располагаться следует между ним и мячом. В защите играют, прежде всего, головой и ногами – использовать надо и то и другое, и не экономить на шагах;

- мешать прямым передачам, провоцируя навесные передачи или передачи с отскоком от пола;

- хотя каждый защитник и прикреплен к определенному нападающему, он должен помнить, что это командная защита, и быть готовым в любой момент оказать помощь партнеру – всегда быстро переключаться на свободного игрока, кроме тех случаев, когда в результате этого собственный подопечный останется свободным под корзиной и ни один из партнеров не сможет прикрыть его;

- в личном прессинге каждый защитник должен иметь огромное желание не упустить подопечного с мячом и не дать ему получить мяч, когда он играет без него.

Психологические требования: уверенность, желание и решительность. Если у игрока нет желания стать хорошим защитником и решительности в достижении этой цели, он никогда им не будет. Поскольку защита – это тяжелая работа, которая эмоционально беднее нападения, и успех в ней может обеспечить только большое желание игрока.

Успех в нападении приходит к команде, игроки которой физически более подготовлены, уверенно владеют техническими приемами игры с мячом и без него, агрессивно атакуют, разрушая защитные построения соперника, развивают командный дух, играют, применяя разнообразные хорошо наигранные комбинации и не позволяют защите приспособиться к своей системе нападения. Нападение команды должно быть достаточно гибким, чтобы противостоять любому виду защиты.

Жесткой игре прессингующих защитников, сковывающих действия нападающей команды, следует противопоставить быстрые и надежные передачи, финты и заслоны, подавляя активность защиты своей активностью и точностью бросков с дальних дистанций.

Лучшей атакой против команды, успевшей организовать зонную защиту, является точный бросок со средней дистанции. В другом случае игроки должны быстро выполнять передачи мяча друг другу, изыскивая слабое место в защитном построении соперника, и при первой возможности передать мяч игроку, сумевшему ворваться в трехсекундную зону для атаки кольца. Хороши для этого и передачи с отскоком от пола. Если бросок оказывается нерезультативным, 2-3 игрока нападения прорываются под щит противника для подбора и «добивания» мяча. При этом хотя бы один член команды должен оставаться в зоне центрального круга для предотвращения быстрого отрыва соперников. Против зонной защиты эффективны также финты и заслоны.

Очень эффективно нападение быстрым прорывом. Возможности для него создаются в тыловой зоне площадки благодаря быстрой реакции и умения овладевать мячом при его подборе, розыгрыше спорного или введения мяча в игру из-за боковой линии. Целью является создание численного превосходства или, по крайней мере, незащищенных позиций в районе надежных бросков, откуда можно, используя быстрое маневрирование, результативно завершить атаку, прежде чем защита успеют восстановить нарушенное равновесие в численности. Поэтому важно быстро вывести мяч вперед до зоны надежных бросков. После подбора или перехвата мяча два игрока команды выбегают к боковым серединам для приема мяча и последующей моментальной передачи его под щит убегающему в отрыв игроку (обычно это самый быстрый член команды). Сигналом для рывка служит момент овладения мячом одним из партнеров по команде. Передачу следует давать убегающему игроку с его опережением на 4-5 м (здесь эффективна передача одной рукой от плеча) с расчетом, что он догонит мяч и выполнит бросок с ходу. Оба партнера продолжают поддерживать игрока с мячом в быстром прорыве – один слегка опережая, а второй немного отставая от него. Эта расстановка обеспечивает возможность для надежных бросков под любым углом, организацию подбора под щитом и необходимую подстраховку на случай неудачи.

Существуют также тактические комбинации (схемы) системы нападения, когда команда из пяти человек действует как единое целое, разыгрывая заранее заготовленные хорошо наигранные варианты развития атаки, в которых каждому нападающему отведено свое место и роль. Таких тактических комбинаций большое количество и с ними можно ознакомиться в специальной литературе.

**5. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

1. Физическая культура (учебное пособие для образовательного учреждений сред. проф. образования / Н.В.Решетников и др.).-7-е изд., испр .- М: Академия, 2012

2. Баскетбол. Волейбол. Ручной мяч. (Методическое руководство для студентов факультета физического воспитания.) - Казань.-2011

3. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

4. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

5. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Интернет-ресурсы:

1. http:// www.edu.ru

2. http:// www.olympic.ru