

Студенты группы ДС11-21 тема практического занятия: « Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу»

:Цель занятия: 1.Ознакомиться с техникой безопасности на занятиях по баскетболу.

2.Способствовать развитию общей выносливости

### **Инструкция по технике безопасности на занятиях по баскетболу**

Учитель должен следить за тем, чтобы учащиеся:

- Не выполняли ведение мяча с опущенной головой
- Не сталкивались, видели соперников и партнеров
- Не толкались в спину и не отбирали мяч со спины
- Не выставляли пальцы вперед навстречу передаче
- Не передавали мяч в спину партнера
- Не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков
- Не ставили подножек
- Не выставляли локти
- Не делали блокировок
- Не толкались руками.

Учащиеся должны помнить, что:

- Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения
- Запрещается без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо
- Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит
- Во время ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью
- Не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников
- Уметь выбирать оптимальную скорость
- Избегать столкновений
- Предугадывать перемещения соперника.

При передачах мяча:

- Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче
- Не передавать мяч резко с близкого расстояния
- Передавать мяч точно, с оптимальной скоростью
- Не передавать мяч, если его не видит партнер
- Не передавать мяч через руки
- Не передавать мяч в ноги, живот, колени.

- Не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.

Во время игры:

- Не толкать в спину и локтями
- Не отнимать мяч вдвоем
- Не блокировать
- Не ставить бедро
- Не ставить подножек
- Не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником
- Не бить по рукам
- Не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой
- Не ставить подножек
- Не цеплять соперника за руки.
- Необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

Вам необходимо выполнить:

1.Выполнить комплекс ОРУ с помощью видеоролика по ссылке.

<https://youtu.be/kNkg-rvDRKU>

2.Предоставить фото отчет о выполнении упражнений на e-mail

преподавателя: [dr.djakov@yandex.ru](mailto:dr.djakov@yandex.ru)

Для получения необходимой консультации звонить по телефону 0721105591