

БАСКЕТБОЛ В ВИДЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

Выполнил студент группы 02011303

Черменёв Р.

БАСКЕТБО́Л (АНГЛ. *BASKET* –
КОРЗИНА, *BALL* – МЯЧ) –
СПОРТИВНАЯ КОМАНДНАЯ
ИГРА С МЯЧОМ.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- ЗАНЯТИЯ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ И ВРЕМЯ ГОДА, В ЗАЛЕ.
- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.
- МОЖНО ВНОСИТЬ МНОЖЕСТВО ИЗМЕНЕНИЙ В ИГРУ.
- РАЗВИВАЕТ ВСЕСТОРОННЮЮ КООРДИНАЦИЮ РУК И НОГ. (К ПРИМЕРУ В ФУТБОЛЕ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ ТОЛЬКО НОГИ, А В БАСКЕТБОЛЕ НЕОБХОДИМО СОЧЕТАТЬ КООРДИНАЦИЮ НОГ И РУК И + ЛОВКОСТЬ РУК).



- СПОСОБСТВУЕТ ИЗМЕНЕНИЮ
АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ.
- ПОЛЕЗНА ЭТА ИГРА ДЛЯ ГЛАЗ.
ПЕРЕВОД ВЗГЛЯДА С БЛИЗКИХ
ПРЕДМЕТОВ НА ДАЛЬНИЕ, СЛЕЖЕНИЕ ЗА
МЯЧОМ И ИГРОКАМИ УКРЕПЛЯЕТ
ГЛАЗНЫЕ МЫШЦЫ, РАЗВИВАЕТ
ПЕРИФЕРИЧЕСКОЕ ЗРЕНИЕ.





ФОРМЫ ПРИМЕНЕНИЯ:

- Игра по упрощённым правилам.
- Игры с музыкальным сопровождением.
- Игра с возможностью игры за баскетбольным щитом.
- Игра в усложнённой форме.

- СТРИТБОЛ
- БРОСКИ В КОЛЬЦО
- СОВМЕЩЕНИЕ С ДРУГИМИ ВИДАМИ СПОРТА
- БАСКЕТБОЛЬНЫЙ ФРИСТАЙЛ.
- ОТДЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.



СПОСОБ РЕГУЛИРОВАНИЯ НАГРУЗКИ И ПЕРИОДИЧНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

Контингент	Занятия	Периодичность	Нагрузка
Дети и младшие школьники.	С 1 по 10	1-2 раз в неделю.	Не более 20 мин.,
	С 11 и более.	3 раза в неделю	Не более 30 мин.,
Средние и старшие школьники.	С 1 по 10	2-3 раза в неделю	Не более 30 мин.,
	С 11 и более.	3-4 раза в неделю	Не более 40 мин.,
Взрослое население.	С 1 по 10	3 раза в неделю	Не более 30 мин.,
	С 11 и более.	На своё усмотрение	Не более 60 мин.,

ЛЮДЯМ ПЕНСИОННОГО И ПОЖИЛОГО
ВОЗРАСТА ЗАНИМАТЬСЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ В
ОТДЕЛЬНЫХ ФОРМАХ, ДЛЯ ТОГО, ЧТО Б НЕ
ПОЛУЧИТЬ ТРАВМ.



ПРОЯВЛЕНИЕ РЕКРЕАТИВНОГО ХАРАКТЕРА.



НА ЗАНЯТИЯХ РЕАЛИЗУЮТСЯ ВСЕ
ФУНКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ.
НО В ОСОБЕННОСТИ ТАКИЕ КАК:

ИЗ ОБЩЕКУЛЬТУРНЫХ-
КОММУНИКАТИВНАЯ,
ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ.

ОБЩЕФИЗКУЛЬТУРНЫЕ -
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
И РАЗВИВАЮЩАЯ.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ
- ДОСУГОВАЯ, ПСИХОРЕГУЛИРУЮЩАЯ.



Спасибо за внимание!