

Педагогический колледж

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

на тему:

«Развитие ловкости у подростков на секционных занятиях по баскетболу»

Выполнил:

Научный руководитель:

Объект, предмет и задачи

Задачи:

1. проанализировать и обобщить психолого-педагогическую и специальную литературу по проблеме исследования;
2. проанализировать нормативно-правовую документацию по организации секционных занятий;
3. подобрать комплекс контрольно-педагогических испытаний;
4. разработать комплексное занятие, направленное на развитие ловкости у подростков;
5. проанализировать мероприятия, разработать рекомендации для подростков, занимающихся баскетболом.

Объект - развитие ловкости у подростков.

Предмет - секционное занятие по баскетболу с подростками.

База и этапы исследования

Исследование проводилось на базе МАУ ДО ДЮСШ г. Неман.

Этапы

1-й этап. Организационный

Цель: анализ нормативно-правовой документации по организации секционных занятий в школе.

2-й этап. Формирующий

Цель: подбор диагностических методик и разработка комплекса мероприятия в аспекте темы дипломной работы с учетом подобранных диагностик.

3-й этап. Оценочный

Цель: самоанализ разработанных мероприятий в аспекте темы дипломной работы, составление рекомендаций.

Оценочные критерии 1 теста

Возраст	Уровень развития ловкости		
	низкий	средний	высокий
14-16 лет	12,1+	11,3-12	10,7-11,2

Методика проведения: тестируемый принимает исходное положение за лицевой линией площадки и по команде (свистку) руководителя начинает бег с ведением мяча, обегая поочерёдно стойки, выставленные на расстоянии 1,5 метра друг от друга, в количестве 6 штук. Достигнув противоположной лицевой линии он разворачивается и таким же способом возвращается на исходную позицию. При потере мяча, без остановки времени, тестируемый должен поднять мяч и продолжить движения с места его потери. Время отсекается при пересечении линии финиша.

Инвентарь: баскетбольный мяч-1ш.;стойки-6ш.;свисток;секундомер.

Тест №2. Челночный бег. Оценочные критерии

Возраст	Уровень развития ловкости		
14-16 лет	высокий	средний	низкий
	9 пл.	7-8пл.	6 пл. и меньше

Методика проведения: по сигналу руководителя испытуемый делает скоростной рывок от одной лицевой линии площадки до противоположной, при её достижении касается рукой пола и бежит в обратном направлении. Бег продолжается в течении 40 секунд и прекращается по свистку руководителя. Оценивается по количеству пересечённых площадок.

Тест № 3. Передача мяча от стены. Оценочный критерий

Возраст	Уровень развития ловкости		
14-16 лет	высокий	средний	низкий
	26-28	23-25	22 и меньше

Методика проведения: тестируемый занимает позицию в 3 метрах от стены и по сигналу руководителя начинает делать передачи мяча от груди в цель, нарисованную на стене, ловит отскок и делает следующую передачу. Учитывается количество передач, выполненных за 30 секунд.

Упражнения для развития общей ловкости

1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение можно делать до 10 кувырков подряд.
2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
3. Те же кувырки, что в упр.1,2, но в стороны.
4. Падение назад и быстрое вставание.
5. Падение вперед и быстрое вставание.
6. Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
7. Стойка на голове,, вначале с опорой у стены.
8. Стойка на руках.
9. Ходьба на руках.
10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360, сальто вперед и назад.

Упражнения для развития специальной ЛОВКОСТИ

1. Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
2. Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
3. Ходьба на руках: с катанием мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
4. Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
5. Рывок с ведением мяча от центра поля к линии' штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
6. Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
7. Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
8. Мяч катится по земле с постоянной скоростью. Игроки перепрыгивают через катящийся мяч толчком одной или двумя.
9. Прыжки через скакалку с ведением мяча. Вращающие скакалку также ведут мяч.
10. Прыжки через длинную скакалку в парах с передачами мяча. Игроки, вращающие скакалку, передают мяч.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!