

The background of the cover is a blue-tinted photograph of an outdoor basketball court. A basketball hoop and backboard are visible in the upper left, and a large orange basketball is in the lower right. The sky is filled with white clouds, and buildings are visible in the distance.

Н.Г. Иванова
А.Ю. Лейбовский
Г.Е. Тюпенькова

БАСКЕТБОЛ

Учебно-методическое пособие
по физической культуре и спорту
для преподавателей, тренеров и студентов

Н.Г. Иванова, А.Ю. Лейбовский, Г.Е. Тюпенькова

БАСКЕТБОЛ

**Учебно-методическое пособие
по физической культуре и спорту
для преподавателей, тренеров и студентов**

**Краснодар
2013**

УДК 796.32
ББК 75.566
И20

Рецензенты:

*В.А. Баландин, д-р пед. наук, проф. КГУФКСТ;
Н.А. Рыбачук, д-р пед. наук, проф. КубГУ*

Иванова, Наталья Геннадьевна.

И20 **Баскетбол** : учебно-методическое пособие по физической культуре и спорту для преподавателей, тренеров и студентов / Н.Г. Иванова, А.Ю. Лейбовский, Г.Е. Тюпенькова; ФГБОУ ВПО «КубГТУ»; ФГБОУ ВПО «КубГУ». – Краснодар : Издательский Дом – Юг, 2013. – 76 с.

ISBN 978-5-91718-263-6

Пособие содержит два раздела. Первый раздел посвящен описанию правил и характеристике игры в баскетбол, второй раскрывает вопросы спортивной подготовки баскетболистов, освещает специфику физической, технической и тактической деятельности игроков.

Авторы использовали данные научных исследований и спортивной практики в области баскетбола и личный тренерский опыт, а также опыт подготовки будущих специалистов, педагогов физической культуры и спорта.

Предназначено преподавателям физической культуры и спорта, тренерам, студентам вузов и массовому читателю.

Рис. 64. Табл. 2. Схема 1. Библиограф.: 13 назв.

ББК 75.566
УДК 796.32

ISBN 978-5-91718-263-6

© Н.Г. Иванова, 2013
© А.Ю. Лейбовский, 2013
© Г.Е. Тюпенькова, 2013
© ФГБОУ ВПО «КубГТУ», 2013
© ФГБОУ ВПО «КубГУ», 2013
© ООО «Издательский Дом – Юг»,
2013

Содержание

Введение	4
Раздел 1.	
Современные представления об игре	6
1.1 Правила игры	6
1.2 Характеристика игры в баскетбол	6
Раздел 2.	
Виды спортивной подготовки	11
2.1 Физическая подготовка	11
2.2 Техническая подготовка	21
2.2.1 Техника перемещений	21
2.2.2 Техника владения мячом	24
2.2.3 Техника овладения мячом	36
2.2.4 Техника ведения мяча	39
2.2.5 Техника броска	51
2.3 Тактическая подготовка	61
Список литературы	75