

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет
физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

ИНСТИТУТ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ БАСКЕТБОЛА

ЛЕКЦИЯ

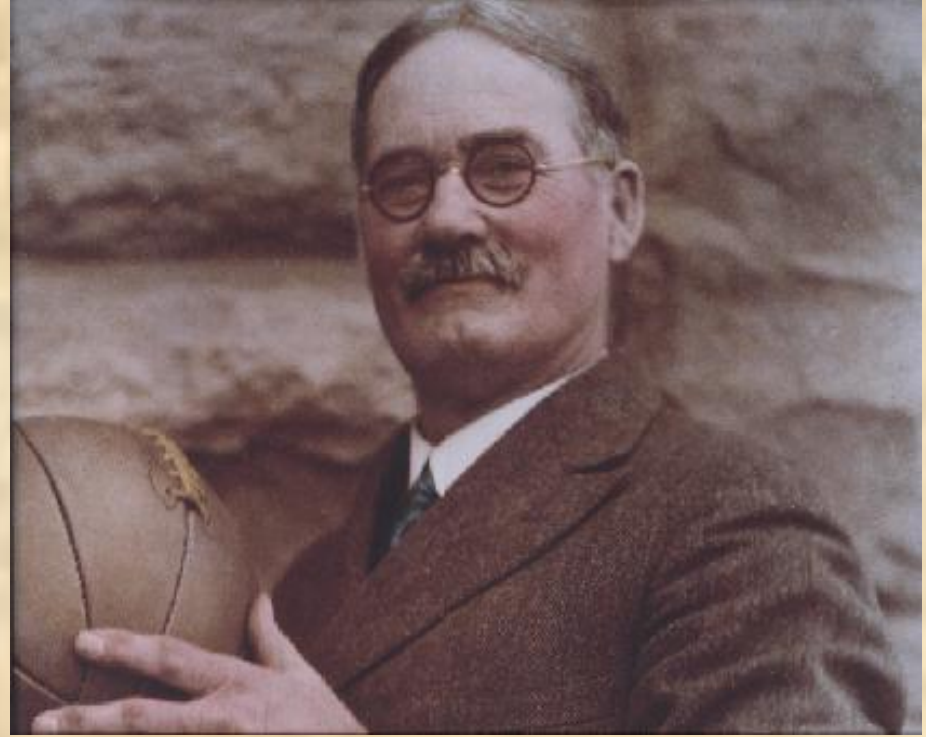
**«История развития, современное состояние
и основы игры в баскетбол»**

Старший преподаватель кафедры ТиМ баскетбола

Лаптев Сергей Олегович

Москва – 2017

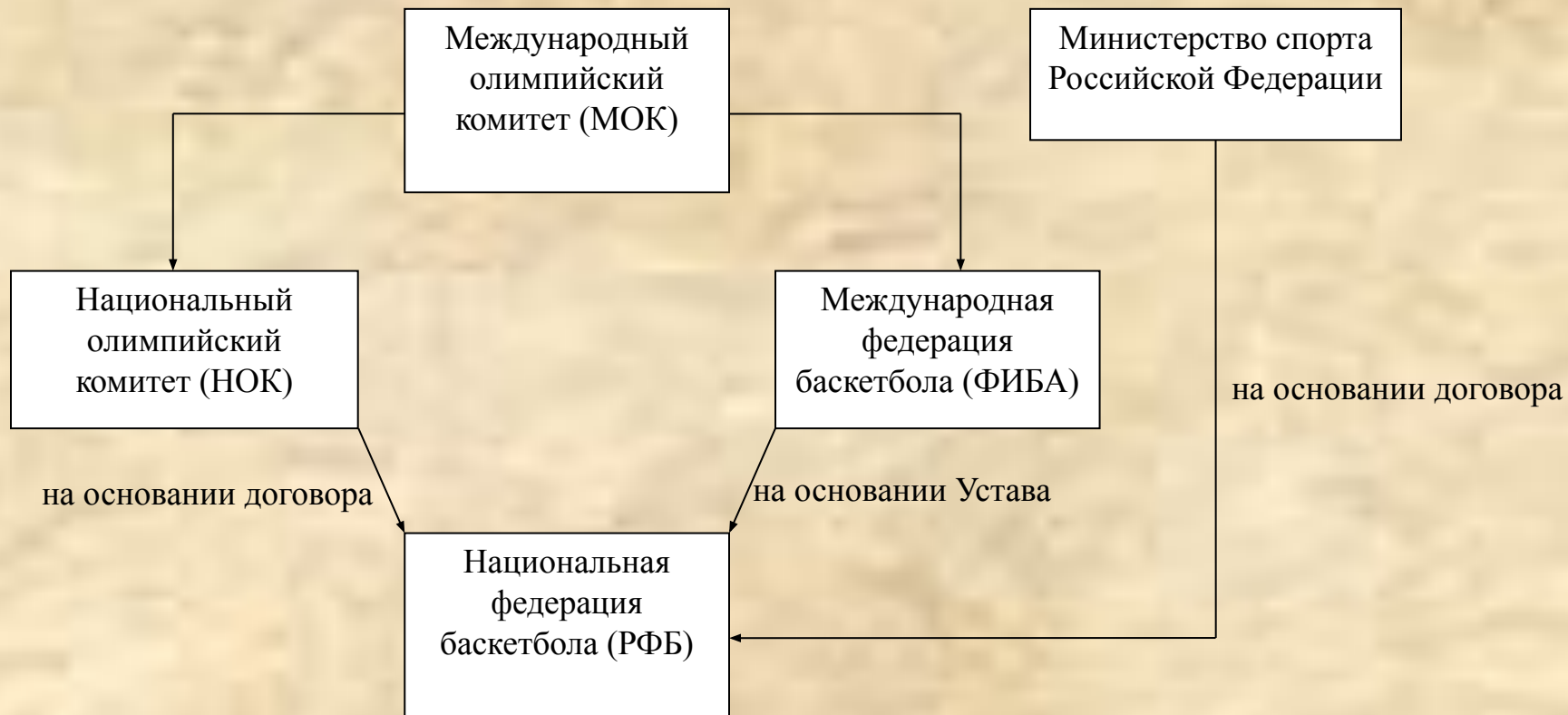
- **Баскетбол** (от англ. *Basket* – корзина, *Ball* – мяч.) – спортивная игра, цель которой забросить мяч в закреплённую на высоте корзину
- **Баскетбол появился в США в 1891 г. в г. Спрингфилд, штат Масачуссетс**
- **Его автором является преподаватель физического воспитания Джеймс Нэйсмит (*James Naismith*)**



- **1906 г.** Официальная дата возникновения баскетбола в России.
- **1922 г.** Создан первый общественный орган по баскетболу «Комитет московской баскетбольной лиги».
- **1947 г.** Всесоюзная баскетбольная секция вступила в ФИБА.
- **27 октября 1991 г.** Создание РФБ
- ***Российская Федерация Баскетбола (РФБ)*** — организация, занимающаяся проведением на территории России соревнований по баскетболу. Представляет интересы российского баскетбола в Международной федерации баскетбола.
- **1992 г.** РФБ признана ФИБА в качестве преемницы Федерации баскетбола СССР.



Взаимодействие РФБ с международными общественными и государственными организациями



Размеры и разметка площадки

общие

- Ограничивающие линии: лицевая и боковая
- Центральная линия и круг

по системе начисления очков и правилам

- Трехочковая линия (6,75м)
- Штрафная линия (4,2м)
- Трехсекундная зона
- Зона команды (min по 5м от центральной линии)
- Полукруг (1,2м от кольца)
- Кольцо и щит ($h=3,05\text{m}$)
- Мячи (5,6,7 size)



Время в баскетболе

- Время игры и доп. периодов, остановки времени
- Время на выброс мяча
- Время на атаку
- Вывод из тыловой зоны
- 3х секундная зона
- Время на выполнение штр.броска
- Время владения мячом при активной защите

Нарушения в баскетболе

- Пробежка
- Пронос мяча
- Неправильное (двойное) ведение
- Аут
- 3 секунды
- Зона
- **Фолы:** Пробивные непробивные
- Понятие персонального и командного фола
- Фол в нападении
- Обоюдный фол
- Неспортивный фол
- Технический фол
- Дисквалифицирующий фол
- Штрафные броски

В среднем за матч баскетболист:



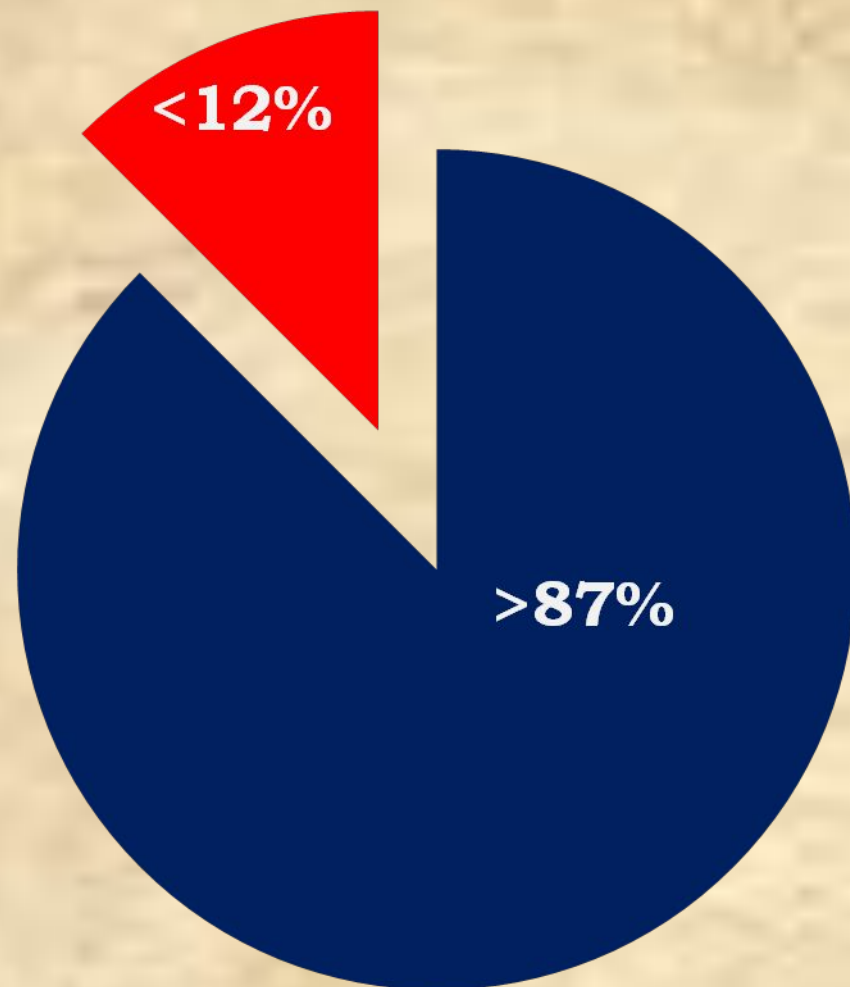
-преодолеывает
расстояние в
5 километров,



- выполняет **150
рывков** на
короткие и
средние
дистанции,



-выполняет **130
прыжков.**



■ Играет без мяча

■ Оперирует с мячом

Техника баскетбола

Техника нападения

Техника защиты

Техника передвижений

Техника владения мячом

Техника передвижений

Техника овладения мячом и противодействия

Ходьба

Ловля

Ходьба

Выбивания

Бег

Бег

Отбивания

Прыжки

Передачи

Прыжки

Накрывания

Остановки

Ведение

Остановки

Перехваты

Повороты

Броски

Повороты

Вырывания

Стойка

Взятие отскока

Способы, разновидности и условия выполнения

Программа курса «Баскетбол»

1. Техника передвижений. Остановки и повороты. (8)
2. Передачи мяча на месте и в движении. (8)
3. Ведение мяча (дриблинг) на скорость. (8)
4. Бросок в движении (двойной шаг). (8)
5. Бросок с места (штрафной бросок). (8)
6. Посещаемость. (30)
7. Сдача зачета по теории (30)

Итого: 100 баллов

Спасибо за внимание!

