

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

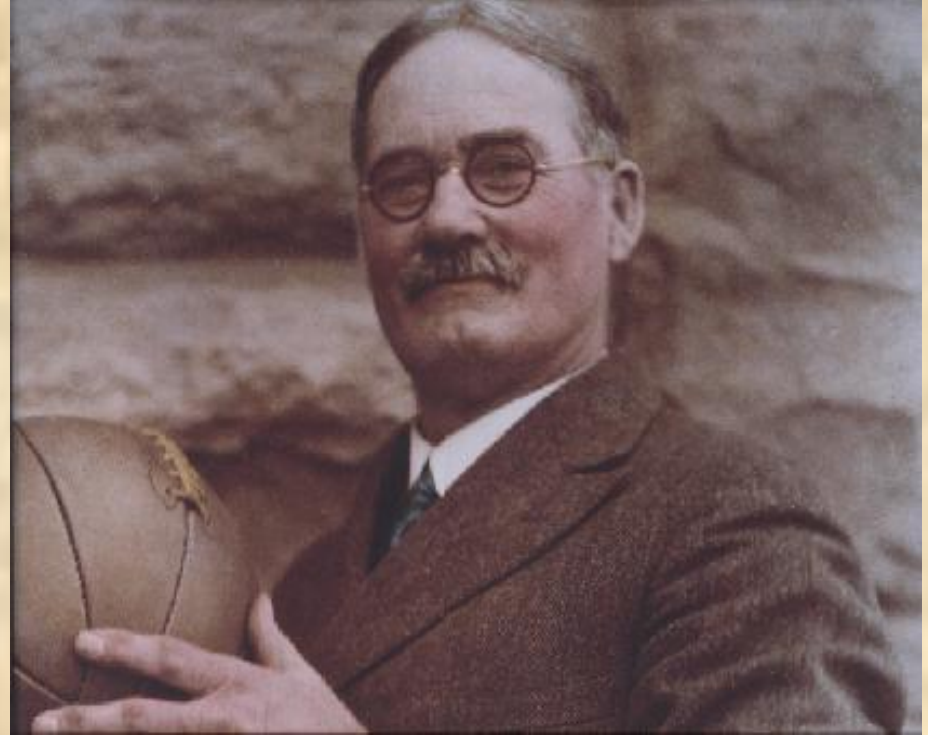
Лаптев Сергей Олегович

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

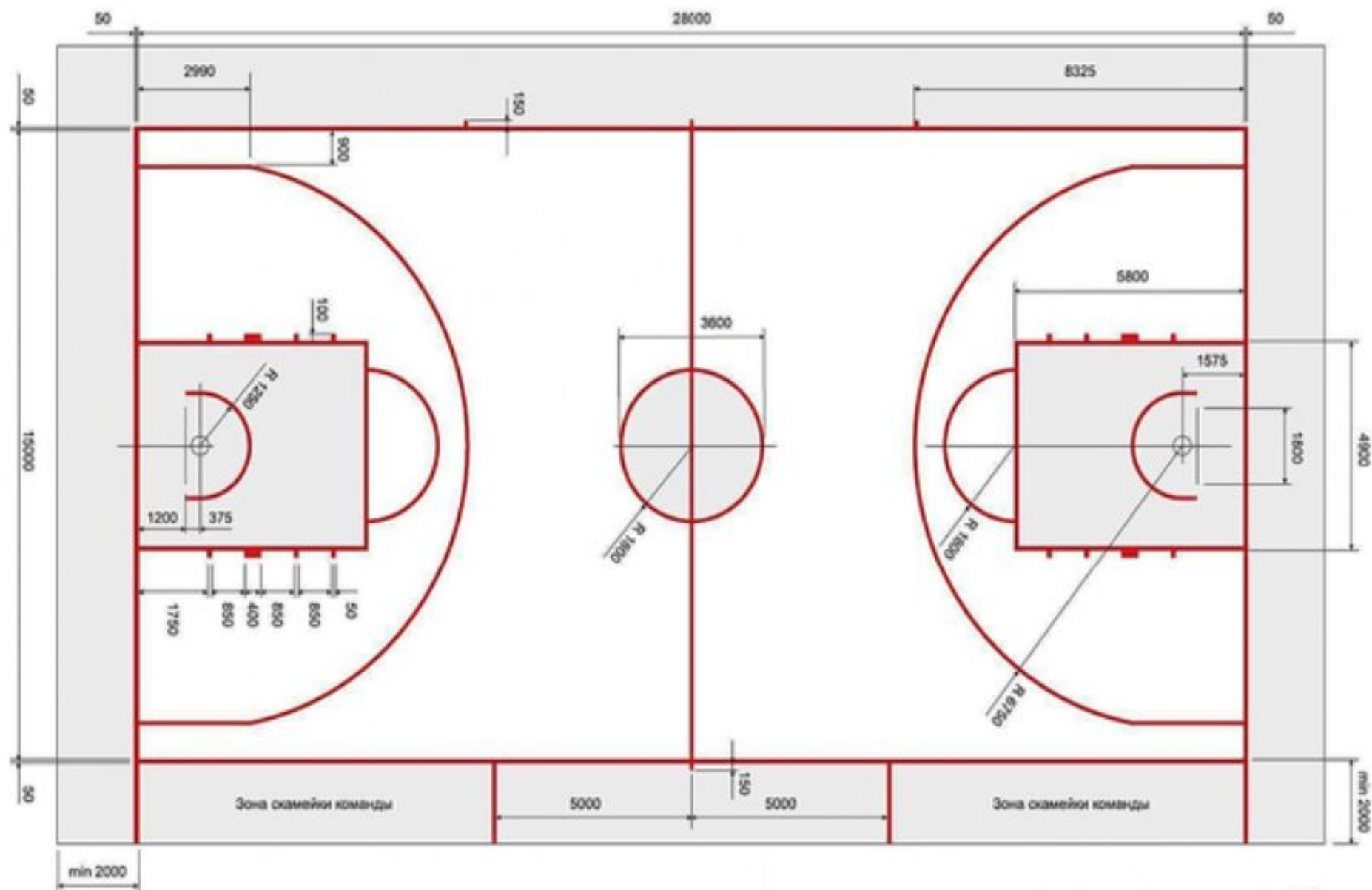
общие

- 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:



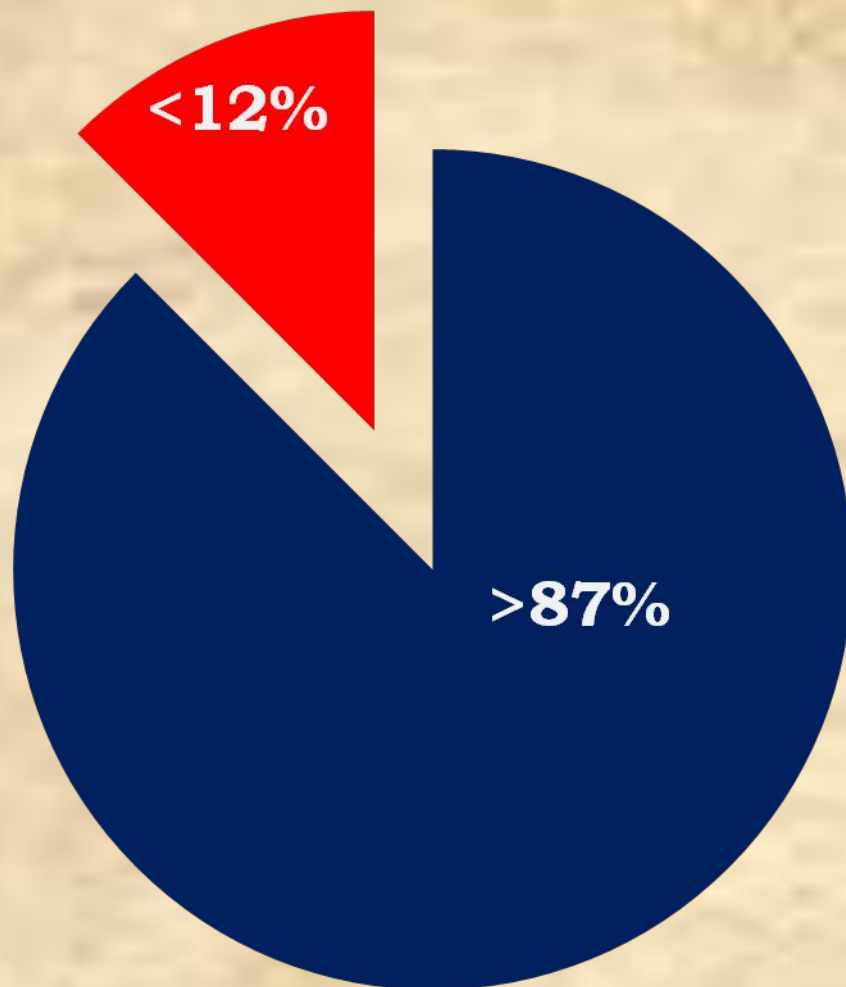
-преодолеывает
расстояние в
5 километров,



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



-выполняет **130
прыжков.**



■ Играет без мяча

■ Оперирует с мячом

Техника баскетбола

Техника нападения

Техника передвижений

Ходьба

Бег

Прыжки

Остановки

Повороты

Техника владения мячом

Ловля

Передачи

Ведение

Броски

Техника защиты

Техника передвижений

Ходьба

Бег

Прыжки

Остановки

Повороты

Стойка

Техника овладения мячом и противодействия

Выбивания

Отбивания

Накрывания

Перехваты

Вырывания

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!

