

УДК 796.323.02(076.5)

И.Ф. Межман. Баскетбол. Учебно-методическое пособие по организации и проведению учебно-тренировочных занятий со студентами I курса дневной формы обучения всех специальностей по дисциплине «Физическая культура» Самара, ИУНЛ ПГУТИ, 2011 – 49 с.

В учебном пособии изложены вопросы планирования, организации и ведения учебно-тренировочного процесса для студентов I курса по баскетболу. Подобраны подводящие, подготовительные, специальные упражнения, применяемые в процессе обучения, указана их последовательность. Среди предложенных упражнений можно выбрать наиболее подходящие, соответствующие физической подготовленности студентов.

Предназначено для студентов, преподавателей, тренеров, общественных инструкторов физической культуры.

*Рекомендовано Методическим советом ФГО БУ ВПО ПГУТИ
в качестве методического пособия для студентов
I курса дневной формы обучения всех специальностей
По дисциплине «Физическая культура»
Протокол заседания Методического совета ПГУТИ*

©ФГО БУ ВПО ПГУТИ 2011

©И.Ф. Межман 2011

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел I. Баскетбол	5
1.1 Введение.....	5
1.2. История возникновения и развития баскетбола	6
1.3. Сущность и краткая характеристика игры	8
Раздел II. Организация и содержание занятий по баскетболу в учебных отделениях.....	9
2.1. Классификация техники игры в баскетбол.....	13
2.2 Техника перемещений	14
2.3. Техники владения мячом.....	16
2.4. Техника овладения мячом и противодействия	23
Раздел III. Планирование и организация занятий по баскетболу со студентами I года обучения.....	27
Раздел IV. Контрольные и зачетные нормативы по общей и специальной, физической и технической подготовкам.	36
Раздел V. Поурочные тематические планы учебных занятий для студентов I курса.....	40
Библиографический список.....	49