

## Оглавление

|   |          |
|---|----------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>  | <b>4</b> |
| <b>РАЗДЕЛ 1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА, СТРИТБОЛА (БАСКЕТБОЛ 3 НА 3). ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ.....</b> | <b>5</b> |
| 1.1. История возникновения и развития баскетбола и стритбола (баскетбол 3 на 3) .....                           | 5        |
| 1.1.1. Этапы развития баскетбола.....   | 12       |
| 1.1.2. Баскетбол в России.....  | 13       |
| 1.1.3. Эволюция правил игры в баскетбол и ее влияние на развитие техники и тактики игры.....                    | 18       |
| 1.1.4. Создание ФИБА .....  | 19       |
| 1.1.5. Правила игры стритбол (баскетбол 3 на 3) .....   | 22       |
| 1.2. Техника игры в нападении.....  | 28       |
| 1.2.1. Равновесие и быстрота .....  | 28       |
| 1.2.2. Техника передвижений, стойки баскетболиста.....  | 29       |
| 1.2.3. Техника владения мячом.....  | 33       |
| 1.3. Техника игры в защите .....  | 47       |
| 1.3.1. Техника передвижений, стойки.....  | 47       |
| 1.3.2. Техника овладения мячом и противодействия.....   | 49       |
| 1.4. Тактика игры.....  | 51       |
| 1.4.1. Тактика игры в нападении.....  | 51       |
| 1.4.2. Тактика игры в защите .....  | 57       |
| 1.4.3. Тактика игры стритбол (баскетбол 3 на 3) .....   | 62       |
| Контрольные вопросы .....   | 66       |

|   |            |
|---|------------|
| <b>РАЗДЕЛ 2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ИГРЫ.....</b> | <b>68</b>  |
| Контрольные вопросы.....  | 82         |
| <b>РАЗДЕЛ 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, МЕТОДИКА И ТЕХНИКА СУДЕЙСТВА В БАСКЕТБОЛЕ.....</b>                     | <b>84</b>  |
| 3.1. Права и обязанности судей, методика и техника судейства .....  | 101        |
| Контрольные вопросы.....  | 105        |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>   | <b>106</b> |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>   | <b>107</b> |