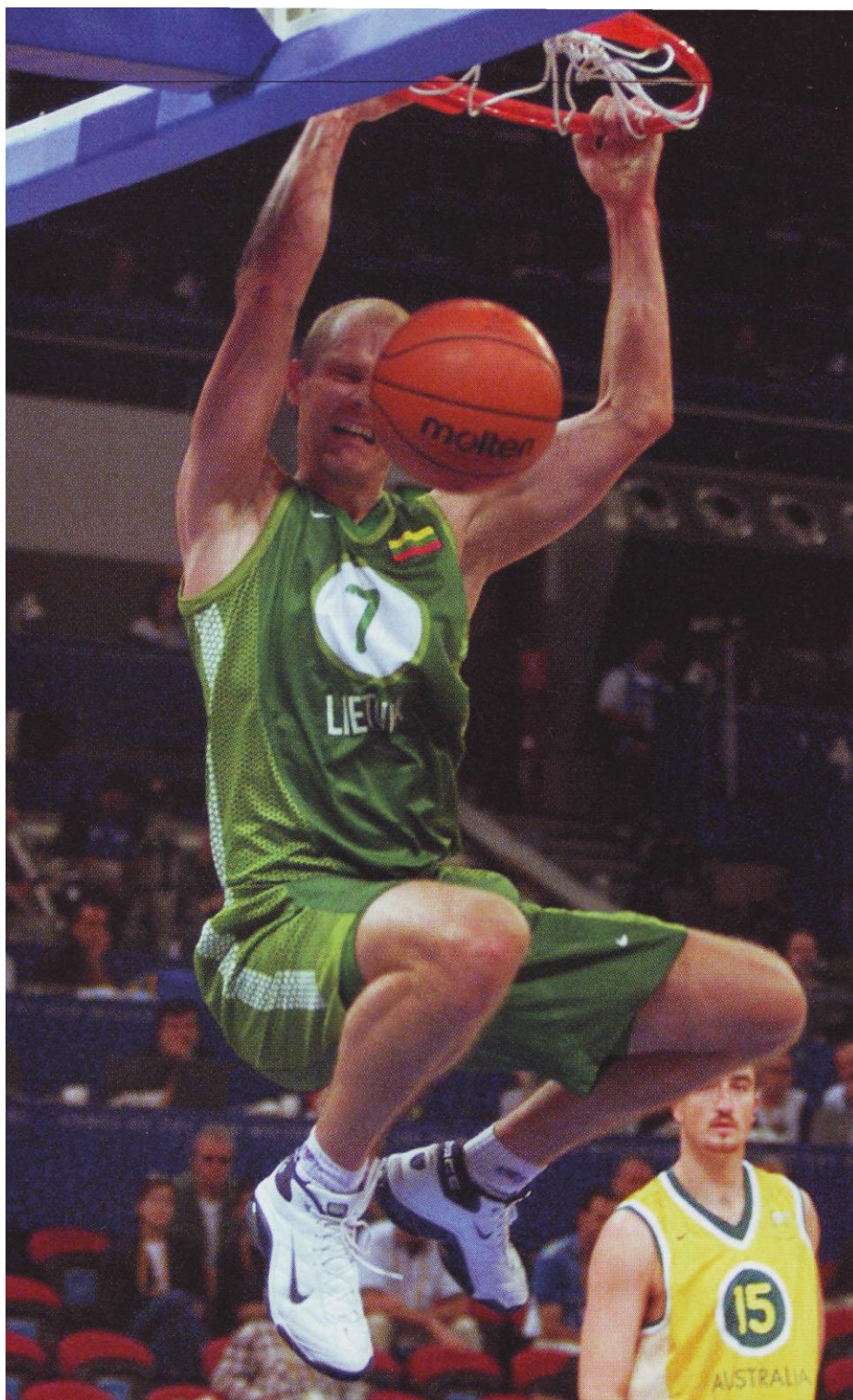


***БАСКЕТБОЛ. ГАНДБОЛ.***

***ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.***



Шуя - 2010

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ШУЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

БАСКЕТБОЛ. ГАНДБОЛ.  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
учебно-методическое пособие

Шуя 2010

УДК  
ББК

Автор-составитель:

Н.Б. Павлюк – к.п.н., ст. преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет»

Рецензенты:

М.А. Правдов – д.п.н., профессор кафедры спортивных дисциплин ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет»

Ответственный за выпуск:

И.И. Голицына - к.б.н., профессор кафедры теоретических основ физического воспитания ГОУ ВПО «Шуйский государственный педагогический университет».

В учебно-методическом пособии изложены основы теории и методики обучения технико-тактическим приёмам игры в нападении и в защите в баскетболе и гандболе. Включенные упражнения помогут овладеть навыками и техникой выполнения отдельных игровых приёмов.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов дневного и заочного отделений факультетов физической культуры педагогических вузов, может быть использовано тренерами, учителями средних учебных заведений, преподавателями специальных учебных заведений.

## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Теория обучения в спортивных играх</b> .....	7-10
Принципы обучения.....	7
Методы обучения.....	8
Этапы обучения.....	10
<b>Глава 2. Баскетбол</b> .....	11-33
2.1. Техника игры в нападении.....	11
2.1.1. Техника игры без мяча.....	12
2.1.2. Техника владения мячом.....	16
2.1.3. Методические рекомендации по повышению точности выполнения штрафных бросков .....	32
2.2. Техника игры в защите.....	34
2.2.1. Техника передвижений.....	34
2.2.2. Техника овладения мячом и противодействия.....	36
2.2.3. Методические рекомендации по повышению уровня техничко-тактической подготовленности баскетболистов.....	38
<b>Глава 3. Гандбол</b> .....	40-66
3.1. Техника игры в нападении.....	40
3.1.1. Техника игры без мяча.....	40
3.1.2. Техника игры с мячом.....	45
3.2. Техника игры в защите.....	53
3.2.1. Стойки и передвижения игрока.....	53
3.2.2. Техника противодействий .....	55
3.2.3. Техника игры вратаря.....	57
3.3. Правила игры в гандбол.....	61