

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1.История развития баскетбола	5
2.Правила и характеристика игры.....	11
3.Техника игры.....	19
3.1.Техника игры в нападении.....	21
3.1.1.Техника передвижений в нападении	21
3.1.2.Техника владения мячом в баскетболе	23
3.2.Техника игры в защите	44
3.2.1.Техника передвижений в защите	44
3.2.2.Техника противодействия и овладения мячом.....	48
4.Тактика игры	54
4.1.Тактика защиты	54
4.2.Тактика нападения	59
5.Методика проведения занятий по баскетболу	60
6.Упражнения для обучения и совершенствования технических приемов, используемых в баскетболе	62
7.Контрольные упражнения для оценки уровня овладения студентами техническими приемами в баскетболе	73
8.Физическая подготовка	75
ЛИТЕРАТУРА	100