

Министерство образования и науки Российской Федерации
Ивановский государственный химико-технологический университет

Л.В. ЗАКУРИН

Стритбол

Учебно-методическое пособие

Иваново 2017

УДК 796.323.2 (07)

Закурин, Л.В.

Стритбол: учебно-методические пособие / Л.В. Закурин; Иван. гос. хим.-технол. ун-т. - Иваново, 2017.- 16 с.

Учебно-методическое пособие по стритболу подготовлено для студентов и преподавателей в соответствии с ФГОС ВО. Включает совершенствование техники и тактики игры, а также ознакомление с историей развития стритбола. Рекомендовано для использования преподавателями в учебном процессе и студентами для самостоятельных занятий.

Рецензент

кандидат педагогических наук А.А. Антонов
(Ивановская государственная медицинская академия)

© Закурин Л.В., 2017
© ФГБОУ ВО «Ивановский
государственный
химико- технологический
университет», 2017

Введение

Во многих американских фильмах можно увидеть подростков, играющих в клетке, на половине баскетбольной площадки. Несмотря на уменьшение площадки, игра динамичнее баскетбола и называется стритбол. В нем задействованы две команды по 4 человека: 3 на поле и 1 в запасе. Как и в баскетболе, главное набрать как можно больше очков.

Благодаря динамичности и зрелищности стритбол завоевал множество поклонников во всем мире. Во многих странах развитием стритбола занимаются баскетбольные ассоциации, а в некоторых существуют и стритбольные федерации.

История развития стритбола

Уличный спорт стихийно объединяет множество молодых людей по всему миру, предлагая им уникальный, динамичный и привлекательный образ жизни со своей философией, языком, музыкой, модой.

В принципе, на улицах в баскетбол играли всегда, с тех самых пор, когда в 1891 году канадский преподаватель Джеймс Нейсмит придумал для своих учеников новую игру: попадать мячом (англ. ball) в корзину (англ. basket) с выломанным дном, подвешенную на высоте 10 футов. Но до 50-х годов прошлого века уличная игра была лишь забавой для мастеров традиционного баскетбола и особой популярностью не пользовалась.

В 1956 году фанат баскетбола Голькомб Ракер основал Ракер-парк, который сегодня для многих поклонников игры в стритбол является гораздо более ярким символом Нью-Йорка, нежели статуя Свободы. Эта площадка стала Меккой уличного баскетбола, его иконой. Один из самых известных игроков, который начинал свою карьеру на улице, Рафер Элстон.

Особую популярность он получил в 1990-е годы, когда в крупных городах России прошла серия турниров под эгидой крупных брендов спортивной одежды – adidas streetball challenge, и reebok 3x3.

С турниров Adidas Streetball Challenge в середине 90-х начинались карьеры нынешних легенд асфальтовых площадок в России. Массовостью, географией, размахом проект компании «Адидас» впечатлял. Места проведения турниров были самыми престижными: в Москве, например, была облюбована площадь Революции. В конце каждого мероприятия – большой молодёжный концерт. Нередко в качестве гостей турнира компания «Адидас» привозила звёзд даже из НБА. Так, в 1998 г. в Россию приезжал ещё юный Коби Брайант.

Сегодня практика этого турнира-праздника воплотилась в Кубке России. Он проводится в каждом из вовлечённых городов в течение одного дня, а на финал спортсмены собираются в Москве.

Стритбол на современном этапе

В настоящее время стритбол, силами ассоциации уличного баскетбола развивается семимильными шагами, и привлекает тысячи игроков на площадки большинства крупных городов страны, а ежегодный международный турнир среди сборных команд Moscow Open дорос до статуса чемпионата мира.

Основные правила стритбола

Правила «Стритбаскет-Россия» действуют на массовых турнирах под эгидой ассоциации. Игры проводятся по официальным правилам баскетбола 3x3 ФИБА для мужчин и женщин, идентичные правилам баскетбола ФИБА со следующими исключениями и комментариями:

Площадка

- Площадка представляет собой половину обычной площадки для баскетбола с одной корзиной.
- Трехсекундной зоны нет.
- Места для борьбы за подбор при штрафном броске обозначены линиями длиной 85 см и шириной 5 см и расположены так же, как на обычной площадке для баскетбола.
- Полукруга для выполнения штрафных бросков нет.
- Линия для выполнения штрафных бросков расположена на том же расстоянии от точки — проекции центра кольца на площадку, что и на обычной баскетбольной площадке, и имеет длину 1 метр.

Судьи

- Игру может обслуживать до десяти судей.
- Судьи осуществляют полный контроль над игрой. Основные обязанности судей: проведение процедуры жеребьевки в ситуации «начало игры», назначение тайм-аутов (длительностью в 30 секунд); определение команды, имеющей право на владение мячом в ситуациях, когда это требуется; ведение счета игры; отсчет игрового времени; определение ситуации «спорный мяч»; фиксирование всех нарушений (пробежка, неправильное ведение, аут и т. д.), а также всех фолов.

Команды

- Играют 2 команды. Состав команды – 3 или 4 человека. В заявке команды на турнир может быть от 3 до 5 игроков.
- В начале игры на площадке должны быть 3 человека от команды.
- Капитаном команды может быть любой из её участников.
- Одновременно на площадке не может быть меньше 2 и больше 3 игроков одной команды.

- Если во время игры в команде осталось меньше 2 игроков, этой команде засчитывается поражение «из-за нехватки» игроков.

- Если по истечении 2 минут с момента времени начала игры (по расписанию) в команде нет 3 игроков (неявка), этой команде засчитывается поражение «лишением права».

Игровые положения

- Начисление очков. Мяч, заброшенный с игры из зоны дальних бросков (эта зона соответствует трехочковой зоне в баскетболе), оценивается 2 очками. Любой другой мяч, заброшенный с игры, оценивается 1 очком. Результативный штрафной бросок оценивается 1 очком.

- Игровое время. Основное время игры длится 10 минут чистого времени. Дополнительный период длится до 2 набранных в нём очков одной из команд. Для конкретного турнира организаторами может быть определено специальное игровое время и прочие временные условия. В частности, по договорённости с телевидением (при проведении прямых трансляций) могут быть введены технические тайм-ауты в первые моменты «мёртвого мяча» после того, как пройдёт 3:59 и 6:59 игрового времени.

- Начало игры. Перед началом игры судья проводит жребий подбрасыванием монеты, по итогам которого выигравшая команда определяет, начнёт ли она основное время или возможный овертайм (дополнительный период).

- Определение победителя. Победителем объявляется команда:

- которая в основное время игры набирает 21 очко (для турниров с меньшим игровым временем матча этот лимит меньше);

- в активе которой больше очков в момент, когда истекает основное время игры;

- которая первая набирает 2 очка в дополнительном периоде (дополнительный период назначается в случае, если по истечении основного времени игры счет равный).

- Право на атаку. Команда приобретает право на атаку, когда она контролирует мяч в зоне дальних бросков или получает право на штрафной бросок. Команда теряет право на атаку, когда команда-соперница приобретает право на атаку. Если команда забрасывает мяч, когда право на атаку имеет команда-соперница, происходит нарушение: мяч не засчитывается, право на владение мячом получает команда-соперница.

- Право на владение мячом. После того как одна команда совершила фол или нарушение или правильно забросила мяч с игры или последний штрафной бросок (за исключением случаев, когда это штрафной бросок, назначенный за неспортивный, технический или дисквалифицирующий фол), команда-соперница получает право на владение мячом в малом полукруге под кольцом, после чего должна вывести мяч в зону дальних бросков ведением или передачей без препятствий соперника. После штрафных бросков, назначенных за неспортивный, технический или дисквалифицирующий фол, независимо от

того, удачен последний бросок или нет, та же команда, которая выполняла штрафные броски, получает право на владение мячом в зоне дальних бросков.

- «Чек». Любой игрок команды, получившей право на владение мячом в ситуации «мёртвого мяча», должен вывести его в зону дальних бросков и предоставить ближайшему игроку команды-соперницы для «чека». При этом все игроки защищающейся команды должны находиться вне пределов зоны дальних бросков (внутри линии дальних бросков). Получив мяч обратно в зоне дальних бросков и установив над ним контроль (в этот момент — по установлении контроля — включаются игровые часы; и игроки обороняющейся команды получают право выходить в зону дальних бросков), игрок нападения может совершать любые игровые действия, включая атаку корзины. В случае немедленного выбивания защитником мяча при «чеке» до установления нападающим контроля над мячом: время не запускается, «чек» выполняется заново.

- Ситуации спорного броска. Правило поочередного владения («по стрелке») не действует. При возникновении ситуации спорного броска право на владение в зоне дальних бросков получает защищающаяся команда.

- Замены. Замены разрешены обеим командам в любой момент, когда «мяч мертвый». Просьбу о замене капитан команды высказывает судье.

- Тайм-ауты. Каждая команда имеет право на один 30-секундный тайм-аут в течение основного времени игры и один 30-секундный тайм-аут в течение дополнительного периода. Возможность для тайм-аута появляется тогда же, когда возможность для замены. Тайм-аут у судьи запрашивает любой игрок команды. Также, по договорённости с телевидением организаторов турнира, допускаются до 2 технических тайм-аута длительностью 30 секунд каждый при первой же ситуации «мёртвого мяча» после того, как игровые часы покажут 3:59 и 6:59.

Нарушения и фолы

- Правило 12 секунд. Время на атаку ограничено 12 секундами; все прочие детали этого правила полностью соответствуют статье «24 секунды» официальных правил баскетбола. (На турнирах, к которым затруднительно привлечь достаточное число операторов 12 секунд, возможно использование правила: время на атаку не ограничено, если предпринимаются активные атакующие действия командой, имеющей право на атаку.)

- Правило 5 секунд. Атакующий игрок не может вести мяч в пределах большого полукруга, находясь боком или спиной к кольцу, более 5 секунд. При нарушении этого правила право владения передаётся защищающейся команде.

- Также, если нет таймера обратного отсчёта времени атаки, судья имеет право начать обратный отсчёт 5 секунд до конца атаки.

- Штрафные броски. Наказание за фол зависит от статуса фола:
— за фол на игроке в процессе дальнего броска (бросок неточен) — 2 штрафных броска;

— за фол на игроке в процессе 1-очкового броска (бросок неточен) — 1 штрафной бросок;

— за фол на игроке в процессе любого броска с игры (бросок точен) — засчитывание попадания + 1 штрафной бросок;

— за технический фол — 1 штрафной бросок и дальнейшее владение в зоне дальних бросков через процедуру "чека";

— если упомянутый в пунктах выше фол произошел вследствие персонального контакта, штрафные броски выполняет игрок, на котором совершен фол; в противном случае штрафные броски выполняет любой игрок команды-соперницы;

— если фол неспортивный или дисквалифицирующий, пробиваются 2 штрафных броска, а после выполнения последнего штрафного броска команда, которая выполняла штрафные броски, получает право на владение мячом в зоне дальних бросков через процедуру «чека»;

— если фол не неспортивный, не технический и не дисквалифицирующий, после исполнения последнего штрафного броска игроки борются за подбор. При этом в случае, если игрок нарушившей команды заступит в прямоугольник до броска и бросок будет неточен, штрафной бросок исполняется заново. Если игрок пробивающей команды заступит в прямоугольник до броска и бросок будет точен, штрафной бросок не засчитывается и исполняется заново;

— в случае, когда не назначен ни один из вышеуказанных фолов, командные фолы с 1-го по 6-й (набранные игроками одной команды, исключая неспортивные и дисквалифицирующие) не пробиваются, а разыграются пострадавшей командой через "чек"; с 7 по 9 командные фолы наказываются 2 штрафными бросками, после последнего из которых мяч входит в игру; начиная с 10 командного фола наказание приравнивается к таковому для неспортивного фола.

- Игрок, выполняющий штрафной бросок. Игрок, выполняющий штрафной бросок, должен расположить обе ноги в непосредственной близости от линии штрафного броска и так, чтобы эта линия находилась между ним и корзиной. После того как зафиксирован фол, ему отводится 5 секунд на выполнение первого штрафного броска (за эти 5 секунд остальные игроки должны занять правильные позиции для подбора) и 5 секунд на выполнение второго штрафного броска, если назначено 2 броска.

- Лимит персональных фолов отсутствует. Количество персональных фолов (не неспортивных, не технических и не дисквалифицирующих), которыми может быть наказан игрок, не потеряв права играть, не ограничено.

- Неспортивный фол. Фол классифицируется как неспортивный, если выполняется хотя бы одно из следующих условий:

- преднамеренный фол совершен на игроке, который в момент фола не контролировал мяч, но его команда контролировала мяч;

- запасной игрок вступил в игру;

— любой игрок команды проявил неспортивное поведение по отношению к сопернику или судьям.

- **Дисквалификация игрока.** Игрок, совершивший в одной игре 2 неспортивных фола или 1 дисквалифицирующий фол, дисквалифицируется до конца игры. В случае драки каждый игрок, принявший участие в драке, дисквалифицируется до конца игры плюс на срок, определенный совместным решением судей, обслуживающих игру, и главного судьи турнира.

- **Дисквалификация команды.** Команда, два игрока которой были дисквалифицированы в течение турнира, дисквалифицируется до конца турнира.

Стритбол как вид физического воспитания в вузах

При организации занятий по физическому воспитанию в условиях вуза исходят из понимания того, что современная физическая культура — это сложное и многофункциональное общественное явление.

К основным преимуществам стритбола, как эффективного средства оздоровительно-рекреативной физической культуры для студентов вузов, можно отнести следующие:

1. Естественность выполняемых движений в процессе игры (ходьба, бег, прыжки, передачи и броски мяча в корзину).

2. Высокая эмоциональность, которая достигается посредством непрерывного изменения игровой обстановки и соревновательного характера игры. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности, интереса к игре, формированию мотивов к регулярным занятиям, кроме этого создает благоприятные условия для воспитания у занимающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.

3. Эффективное развитие физических, психических и психофизиологических качеств. В процессе физкультурно-оздоровительных занятий стритболом успешно развиваются такие физические качества, как быстрота, скоростная и скоростно-силовая выносливость, ловкость, координация движений, пространственная ориентировка, способность выполнять точные движения по пространственным, временным и силовым параметрам. Коллективность действий, постоянное единоборство и соревновательный характер игр имеют важное значение для воспитания таких психических и морально-волевых качеств, как дружба, товарищество, взаимовыручка, настойчивость и стойкость, смелость и решительность, выдержка, уважение к сопернику, инициатива и творчество, сообразительность, целеустремленность, подчинение своих действий интересам коллектива и др.

Кроме этого, во время занятий стритболом эффективно развиваются и такие качества, как психическая устойчивость, самообладание, воля, чувство ответственности, бойцовские качества, устойчивость к стрессу. Непрерывность и внезапность изменения условий игры, меняющаяся игровая обстановка приучают игроков постоянно думать, следить за процессом игры, мгновенно

оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию таких психофизиологических качеств, как быстрота мышления, переключение, распределение, концентрация и устойчивость внимания.

Все это положительно сказывается на развитии интеллектуальных способностей человека. Систематические занятия стритболом способствуют всестороннему развитию личности и рациональной организации свободного времени.

4. Комплексное оздоровительное воздействие на организм человека. В процессе разнообразной двигательной деятельности при игре в стритбол предъявляются достаточно высокие требования ко всем системам организма. Во время игры в стритбол активно вовлекается в работу сердечно-сосудистая система, дыхательный аппарат, железы внутренней секреции, органы пищеварения и выделения, нервная система и др.

При организации и проведении учебно-тренировочной и соревновательной деятельности физическая нагрузка в стритболе носит разнообразный и вариативный характер, за счет чего и происходит комплексное оздоровительное воздействие занятий стритболом на весь организм человека. Учитывая то, что физическая нагрузка в своем большинстве носит скоростной и скоростно-силовой характер, то в этом случае за занимающимися необходимо вести постоянный врачебно-педагогический контроль.

5. Этичность игры. С учетом того, что правила игры предусматривают отсутствие судьи и самостоятельное регулирование игроками процесса игры, следует отметить этичность поведения спортсменов по отношению к соперникам при решении спорных ситуаций.

Стритбол для студентов с ОВЗ

Игра в стритбол для студентов с ОВЗ ведется с изменением правил или же идет оттачивание конкретных элементов в покое. Например, игра в пас без ведения мяча (видеть поле), броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), техника движения рук, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), приемы техники защиты, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Они могут привлекаться в качестве судей, статистов, помощников и т.д.

Социальный фактор – возможность дружеского общения в коллективной игре.

Методика обучения в стритболе

Ознакомление с приемом. Оно начинается с создания представления о нем. Занимающиеся должны иметь перед собой образец, который следует воспроизвести. Для этого им нужно не только сообщить сведения о приеме, о его месте и значении в игре, но и дать возможность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движения. В задачу обучения на данном этапе входит:

- выявление знаний студента об изученном приеме, а также ощущений, имеющихся в его двигательном опыте;
- сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме – его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эффективном применении и т. п.;
- создание зрительного и двигательного представления о правильных движениях и их последовательности.

Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях. Главная задача этого этапа обучения – освоить основную структуру двигательного действия, овладеть правильным ее выполнением. Занимающиеся должны:

- овладеть структурой приема;
- устранить напряжение и ликвидировать лишние движения;
- изучить варианты выполнения приема;
- научиться ориентироваться в обстановке и оценивать ее;
- выполнять прием в условиях противодействия (условного и безусловного) противника;
- устранить появляющиеся ошибки.

Внимание игроков последовательно переключается от исходного положения на основные звенья, а затем – на детали. В этот период необходимо добиться прочного освоения структуры движения.

Совершенствование приема в усложненной обстановке. Когда основная структура движения усвоена, в занятия вводят сбивающие факторы, приближая обстановку занятий к игровой.

Закрепление приема в игре. Умение выполнить прием изолированно, вне игры еще не значит, что он полноценно будет использован в игре.

На данном этапе должны быть решены следующие задачи:

- закрепление навыка и умение применять его в неожиданно складывающейся обстановке;
- совершенствование подвижности и вариативности приема;
- выполнение приема при внезапно возникающем противодействии;
- совершенствование индивидуального стиля выполнения приема;
- свободное применение приема в игре.

Существует ряд методов, которые применяются в процессе тренировки спортсменов в игровых видах спорта, рассмотрим их.

Игровой метод

Данный метод основан на использовании общепринятых подвижных и спортивных игр, однако его нельзя отождествлять с конкретной игрой. Основу могут составить самые разнообразные двигательные действия, которые соответствуют требованиям игрового метода.

Для игрового метода характерна «сюжетная организация» деятельности играющих, которая осуществляется на основе образного или условного сюжета, намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные

действия и способы достижения игровой цели. Игровой метод позволяет программировать действия занимающихся лишь с большей долей вероятности, он дает возможность для творческого решения двигательных задач.

Соревновательный метод

Соревнование и состязание включаются в процесс физического воспитания в простых и усложненных формах. Простая форма включает в себе соревновательное начало в отдельном упражнении, например, броски по кольцу на точность, ведение мяча на скорость, жонглирование мячом и т. д. Усложненная форма – это самостоятельная форма организации официальных соревнований. Главная черта этого метода – возможность сопоставить силы в порядке соперничества, борьба за победу или достижение более высокого результата.

Сопряженный метод

Его сущность заключается в том, что развитие физических качеств идет в тесной взаимосвязи с совершенствованием техники владения мячом. Этот метод можно использовать в процессе совершенствования техники и тактики как в игровых упражнениях, так и в игре. При выполнении технико-тактических упражнений используются отягощения в виде поясов или жилетов весом 3–5 % от веса игрока. В зависимости от задач отягощения можно использовать в различных частях занятия. Данный метод пользуется популярностью не только у игроков в стритбол, но и в других видах спорта.

Методы обучения и тренировки в стритболе разнообразны и имеют важное значение для поддержания здоровья, развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования.

В построении обучения и тренировки надо использовать разнообразные методы, учитывая особенности занимающихся, их возраст, подготовленность, а также условия проведения занятий. В зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. В процессе обучения и тренировки используются следующие группы методов:

- 1) наглядные методы: показ упражнения тренером на схеме, макете, просмотр видеофильмов, просмотр соревнований;
- 2) словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, указания, убеждение, замечания, лекция, доклад;
- 3) практические методы: метод упражнения, повторный, переменный, сопряженный, интервальный, непрерывный, контрольный, игровой, соревновательный.

Известны другие методы, которые используются для решения конкретных задач, например, метод электростимуляции, метод усложнения внешней обстановки и др.

Показ важен тем, что дает возможность получить точное представление об упражнении. К показу предъявляется ряд требований.

Показываемый прием должен быть ясно виден всем занимающимся, поэтому тренер должен выбирать место так, чтобы он был хорошо виден всем. Демонстрировать прием надо неторопливо, четко и сосредоточить внимание занимающихся на основных и главных деталях.

Показ, как правило, всегда сопровождается объяснением, что помогает более четко представить изучаемый прием. С помощью наглядных и словесных методов создается общее представление об изучаемом приеме или упражнении.

Для того чтобы овладеть техникой и тактикой игры, всем широким аспектом приемов, используемых в игре, необходимо применять практические методы.

Все они включают в себя отдельные составные части или приемы, совокупность которых и представляет собой метод в его целостности. Например, метод многократного повторения движений включает следующие приемы:

- а) показ;
- б) опробование;
- в) повторение упражнения вплоть до образования автоматического навыка;
- г) выполнение приема в усложненных условиях.

И все другие используемые методы можно разложить подобным образом. На этапе предварительного обучения при освоении игры у занимающихся формируются конкретные двигательные навыки, которые изучают в соответствии со стадиями формирования двигательного навыка. При разучивании приема должна соблюдаться такая последовательность:

- а) ознакомление с приемом;
- б) разучивание приема в упрощенных условиях;
- в) совершенствование приема в условиях, близких к игровым;
- г) закрепление приема в игре.

Техника безопасности на занятиях по стритболу

Среди различных заболеваний и травм, которые встречаются у занимающихся стритболом на различных уровнях, на первом месте по частоте распространения стоят травмы опорно-двигательного аппарата. Они у игроков в стритбол составляют 70,09 % всей патологии. Наиболее часто повреждаются мениски, крестообразные и боковые связки коленного сустава, а также наблюдаются комбинированные повреждения связок. Причиной возникновения хронических микротравм у игроков в стритбол являются грубые ошибки в технике выполнения приемов.

Для того чтобы не допустить получения травм, преподаватель вуза должен следить за тем, чтобы студенты:

- не выполняли ведение мяча с опущенной головой;
- не сталкивались, видели соперников и партнеров;
- не толкались в спину и не отбирали мяч со спины;
- не выставляли пальцы вперед навстречу передаче;

- не передавали мяч в спину партнера;
- не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков;
- не ставили подножек;
- не выставляли локти;
- не делали блокировок;
- не толкались руками.

Учащиеся должны помнить, что:

- 1) запрещается без разрешения преподавателя брать инвентарь и выполнять физические упражнения;
- 2) категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит.

Стритбол в вопросах и ответах

1. Стритбол – это разновидность...? (Баскетбола)
2. Что в стритболе означает термин «дриблинг»? (Ведение)
3. Что означает слово «баскетбол»? (Корзина-мяч)
4. В каком году был «изобретён» баскетбол? (1891 г.)
5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр? (1936 год, XI- О.И. в Берлине)
6. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы? (ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину)
7. Технику передвижений в стритболе составляют? (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты)
8. Сколько человек играют в стритбол на площадке? (3)
9. Сколько человек играют в баскетбол на площадке? (5)
10. Сколько максимально игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнования? (10)
11. Размеры баскетбольной площадки? (15м x 28м)
12. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)? (305 см)
13. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу? (24 с)
14. Сколько шагов можно делать после взятия мяча? (2 шага)
15. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки? (8 с)
16. Продолжительность игры в баскетбол? (4 тайма по 10 минут)
17. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии? (1 очко)
18. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов? (4)
19. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча? (5 сек)
20. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право...? (только главный тренер)

21. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры? (5)
22. Играя в зоне нападения нельзя выполнить передачу? (в свою зону защиты)
23. Кто придумал баскетбол как игру? (Д. Нейсмит)
24. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах? (разрешается)
25. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку. Какое положение является ошибкой в данной стойке? (ноги выпрямлены в коленях)
26. Какие действия при обыгровании соперника наиболее правильны? (Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой)
27. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является? («шлепание» по мячу расслабленной рукой)
28. При выполнении «чистого» броска, взгляд фиксируется на? (ближнем крае кольца)

Библиографический список

1. Баскетбол. Стритбол : учеб.-метод. пособие / В. Ф. Ишухин [и др.] ; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – 116 с.
2. Глущенко, В. История стритбола как она есть [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.championat.ru/basketball/article-35269.html> (дата обращения: 28.08.2013).
3. Разные игры // Российский стритбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.streetball.ru/rules/>
4. Сорокин, Д. Ю. УЧИМСЯ ИГРАТЬ В СТРИТБОЛ: учеб. пособие / Д. Ю. Сорокин, В. М. Сорокина. – Волгоград: ИУНЛ ВолгГТУ, 2015. – 76 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [Ю.Д. Железняк, и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2012 – 520 с.
6. Спортивные игры : учебно – методические рекомендации / сост. А.А. Антонов. – Шуя: Издательство ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2011. – 36 с.
7. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Академия, 2009. – 127 с.

Оглавление

Введение.....	3
История развития стритбола.....	3
Стритбол на современном этапе.....	4
Основные правила стритбола.....	4
Стритбол как вид физического воспитания в вузах.....	8
Стритбол для студентов с ОВЗ.....	9
Методика обучения в стритболе.....	9
Техника безопасности на занятиях по стритболу.....	12
Стритбол в вопросах и ответах.....	13
Библиографический список.....	15

Подписано в печать 7.06.2017. Формат 60x84 1/16.

Усл. печ. л. 0,93. Тираж 75 экз.

ФГБОУ ВО «Ивановский государственный химико-технологический
университет».

153 000, г. Иваново, Шереметевский пр., 7.