

# Лекция 1



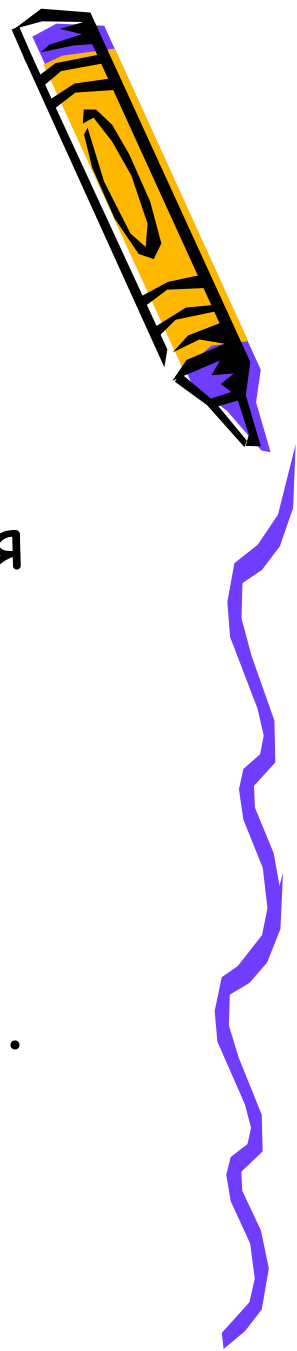
**Тема:  
«ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ»**

# План:

1. Зачетные требования.
2. Баскетбол в системе физического воспитания.
3. Краткая история возникновения, развития и современное состояние баскетбола.
4. Правила соревнований и разметка площадки
5. Оборудование и инвентарь



# I. Зачетные требования.



- ЗНАТЬ:
  - Теорию в объеме программы: История возникновения и этапы развития.
  - Технику выполнения и методику обучения основным приемам.
  - Основы тактики и методы обучения. Правила и организация соревнований.



• УМЕТЬ:

1. Составлять конспект урока по баскетболу.
2. Проводить с группой, классами подготовительную часть урока, урока в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке. Проводить анализ, разбор урока.
3. Овладеть навыками судейства.
4. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
5. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков.
6. Записывать игры, анализировать материал.



• ВЫПОЛНЯТЬ:

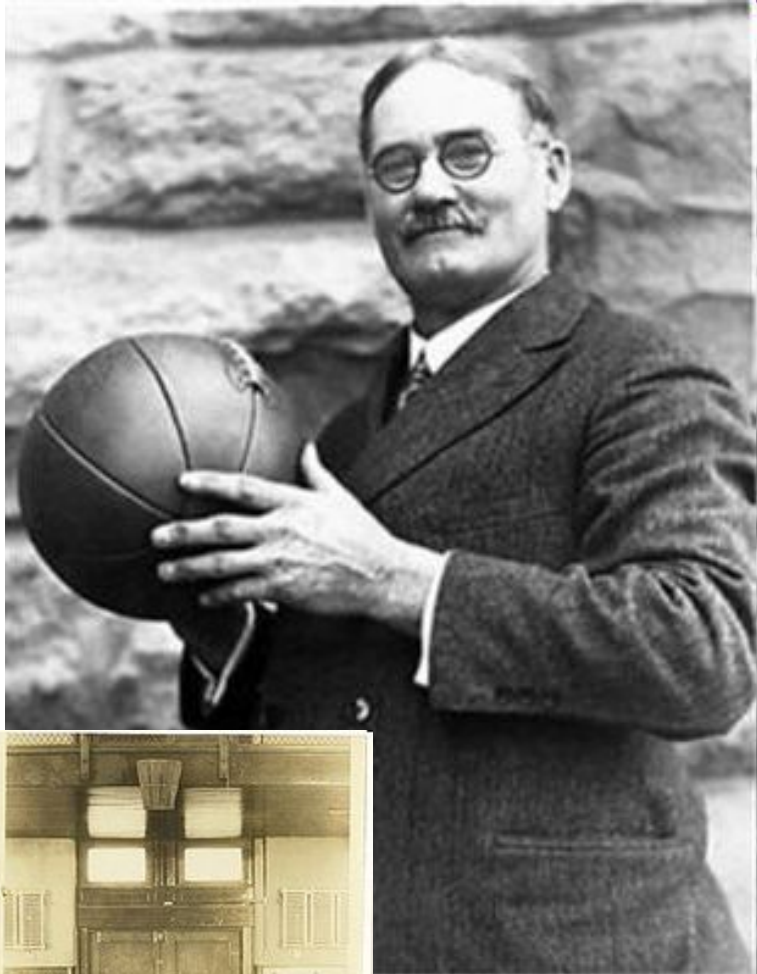
- \* Зачетные требования по технике:
- комбинация (на время: юн. - 28 сек, дев. - 33 сек).
  - штрафные броски (4-5 попаданий из 10 в зависимости от техники).



## 2) Баскетбол в системе физического воспитания

Баскетбол включен в программы физического воспитания дошкольного, общеобразовательного, среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования. Для детей дошкольного и МШВ широко используются различные ТИ и мини-баскетбол. Школьники среднего и старшего возраста занимаются на уроках баскетболом и в секциях баскетбола, в ДЮСШ. В ВУЗах баскетбол используется на академических занятиях и факультативно. В Вооруженных Силах России - это одно из средств физической подготовки военнослужащих. В большинстве спортивных организаций армии и флота имеются баскетбольные команды.

3) Краткая история возникновения,  
развития и современное состояние баскетбола.

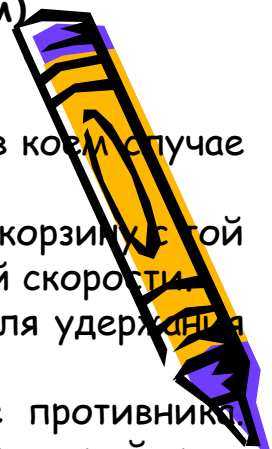


Джэймс Нейсмит  
(James Naismith)  
6.11.1861—28.11. 1939.

1891г. - В США Д. Нейсмитом  
был изобретен баскетбол



## 13 правил баскетбола (сформулированные Джеймсом Нэйсмитом)



1. Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками.

2. По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком.

3. Игрок не может бегать за мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока бегущего на большой скорости.

4. Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.

5. В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол; второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч, и если имелось очевидное намерение травмировать игрока - то дисквалификация на всю игру. При этом не допускается заменять дисквалифицированного игрока.

6. Удар по мячу кулаком - нарушение пунктов правил 2 и 4, наказание описано в пункте 5.

7. Если любая из сторон совершает три фола подряд, то фиксируется гол для ее противника (это значит, что за это время противник не должен совершить ни одного фола).

8. Гол засчитывается, если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остаётся там. Защищающимся игрокам не позволяется касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч касается края и противники перемещают корзину, то засчитывается гол.

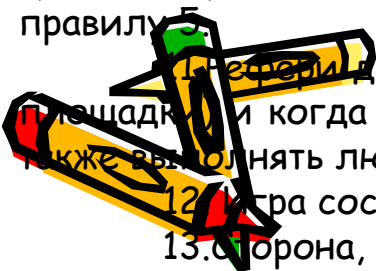
9. Если мяч уходит за пределы площадки, то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдаётся противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол.

10. Судья должен следить за действиями игроков и за фолами, а также уведомлять рефери, о трёх, совершённых подряд фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать игроков согласно правилу.

11. Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом, а также выполнять любые другие действия, которые обычно выполняют рефери.

12. Игра состоит из двух половин по 15 минут каждая с перерывом в 5 минут между ними.

13. Сторона, забросившая больше мячей за этот период времени является победителем.





# Этапы



- I этап *Возникновение* -1891- 1918 гг.
- II этап *Распространение* -1919 - 1931 гг.
- III этап *Становление* -1932 - 1947 гг.
- IV этап *Развитие* -с 1948 - 1956 гг.
- V этап -1957 - 1991 гг.



## Правила соревнований и разметка площадка

### ПРАВИЛО ПЕРВОЕ - ИГРА

Официальные Правила баскетбола - Действуют с 1 октября 2014 г.

1) В баскетбол играют две (2) команды, в каждой из которых по пять (5) игроков. Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину.

Игрой управляют судьи: судьи-секретари и комиссар (если присутствует).

2) Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.



# Игровая баскетбольная площадка

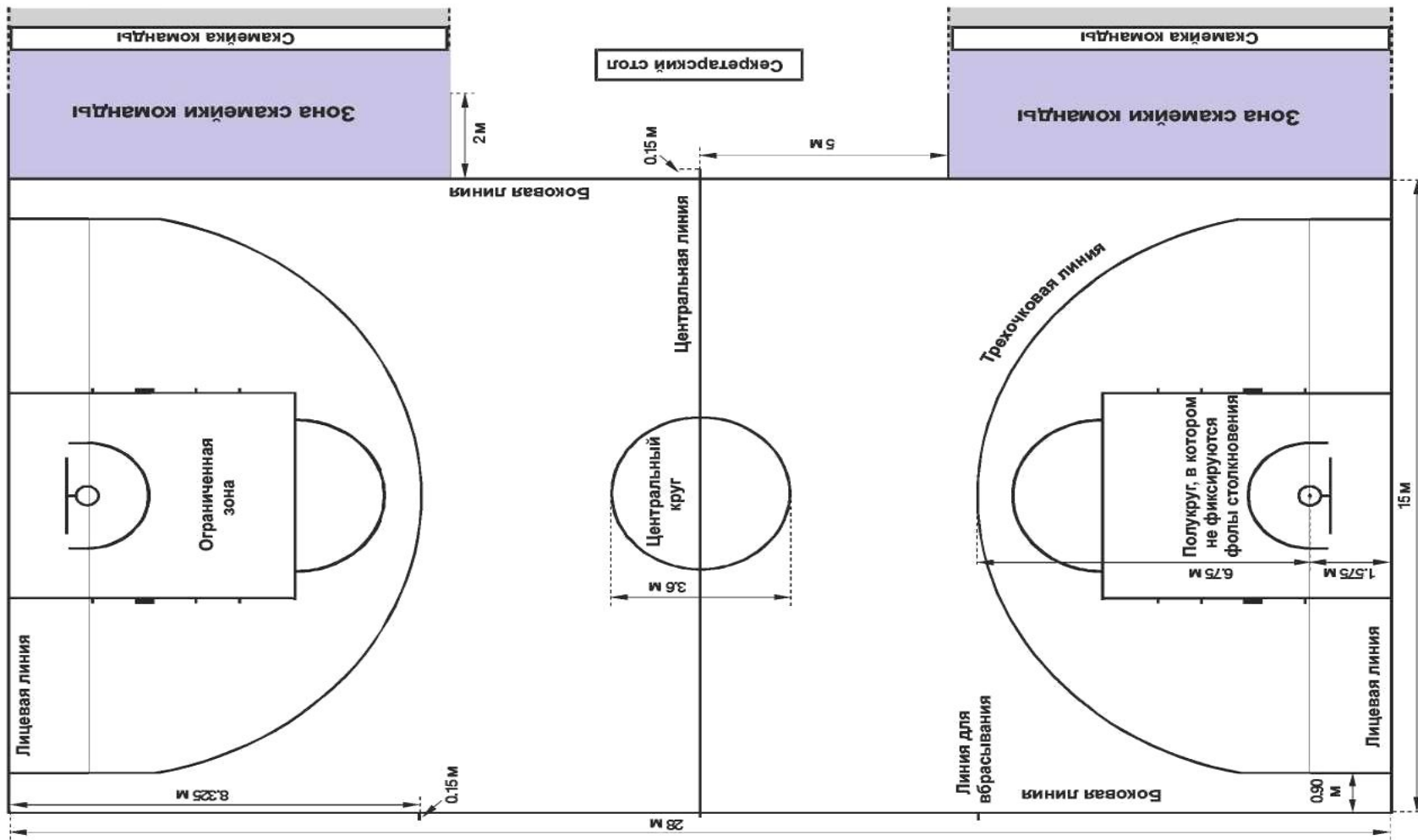
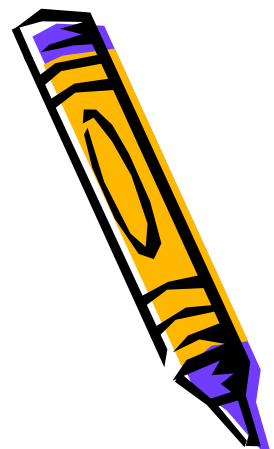
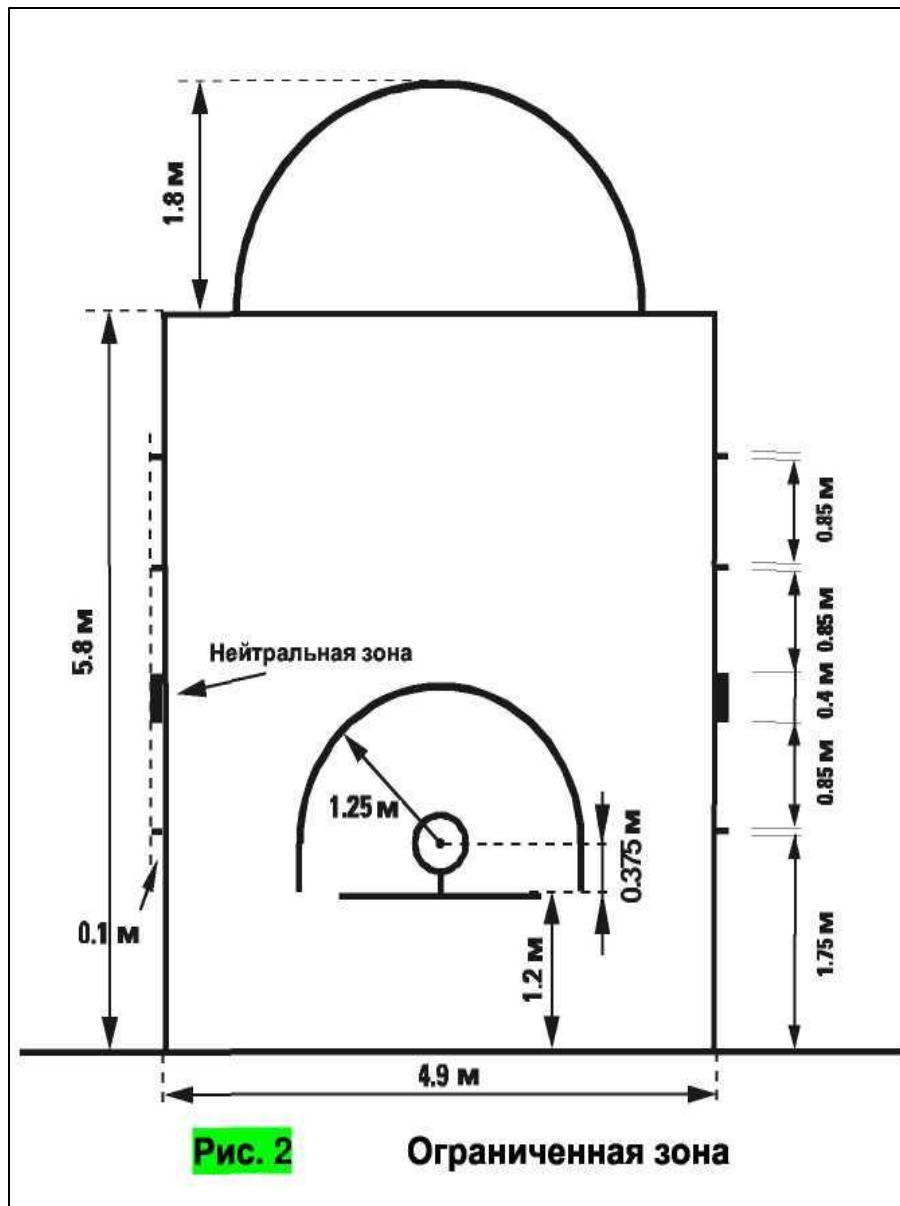


Рис. 1 Размеры игровой площадки



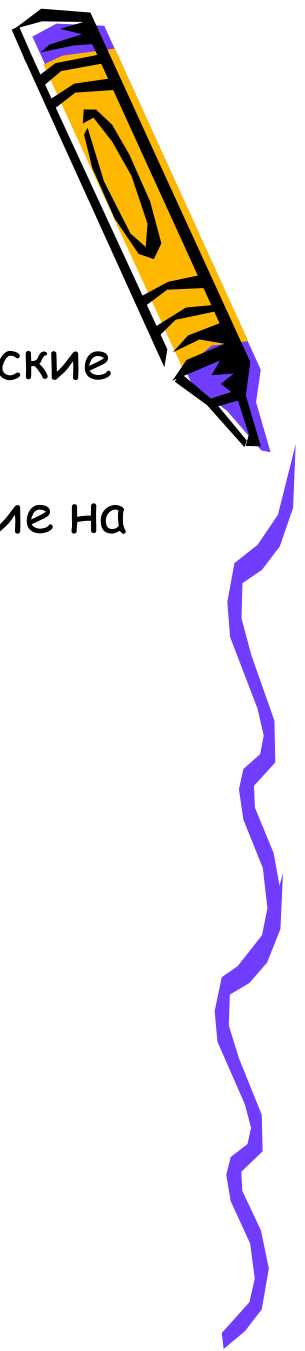




Зона трехочковых бросков с игры

## УРОВНИ СОРЕВНОВАНИЙ

- Соревнования подразделяются на три (3) уровня:
  - Соревнования высокого уровня (Уровень 1):
- Главные официальные соревнования ФИБА (Олимпийские турниры; Чемпионаты Мира среди мужчин, женщин, кадетов, кадеток, юниоров и юниорок; Чемпионаты континентов среди мужчин и женщин). Все оборудование на этих соревнованиях, одобренное ФИБА, должно иметь логотип ФИБА.
  - Соревнования среднего уровня (Уровень 2):
- Все другие официальные соревнования ФИБА, соревнования высокого уровня, проводимые Национальными Федерациями
- баскетбола.
  - Другие соревнования (Уровень 3):
- Все другие соревнования, не относящиеся к вышеуказанным.



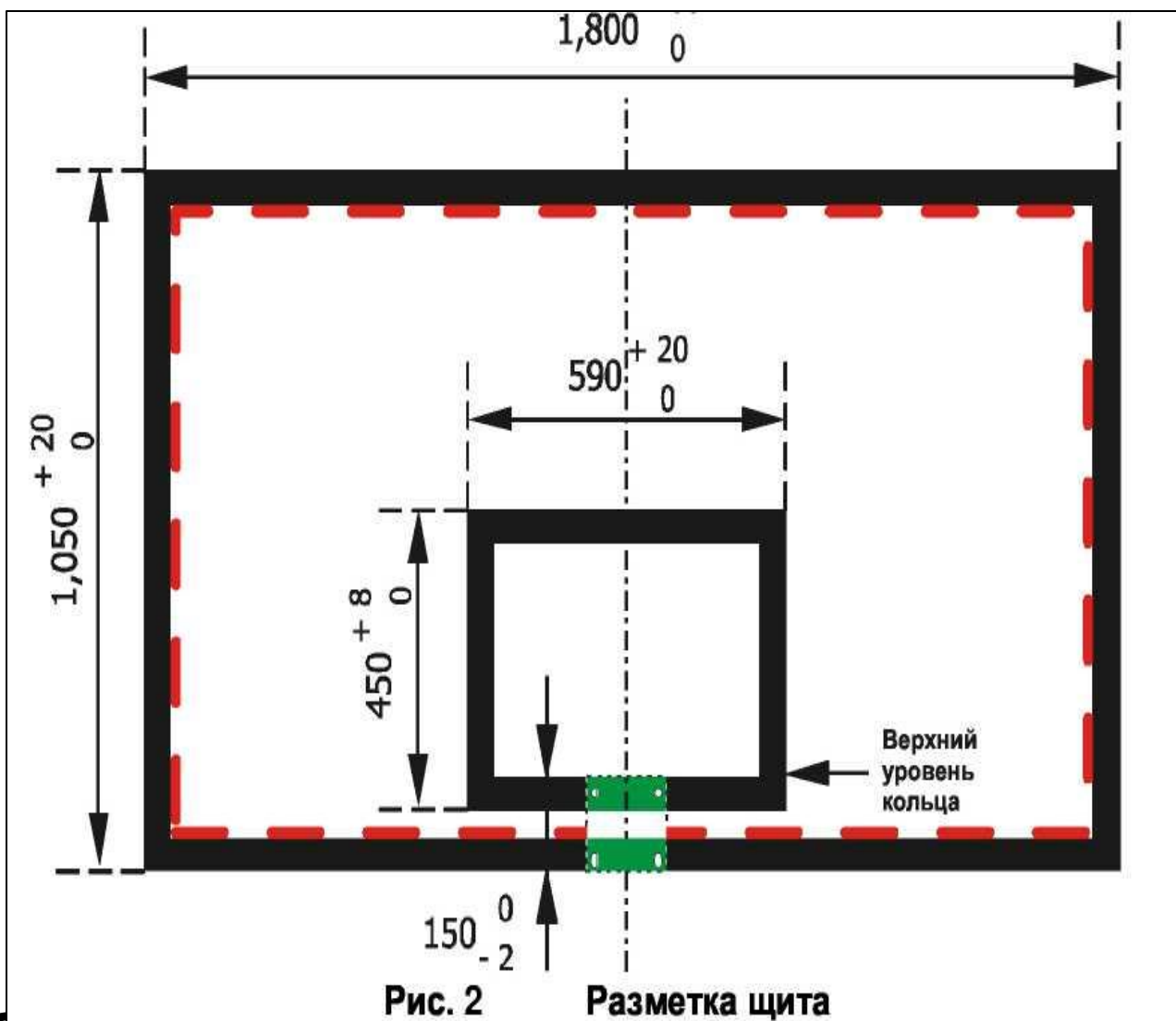
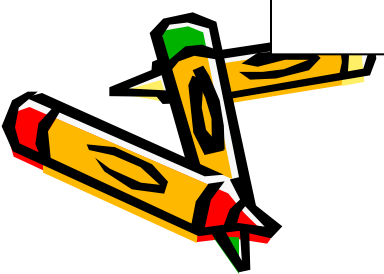
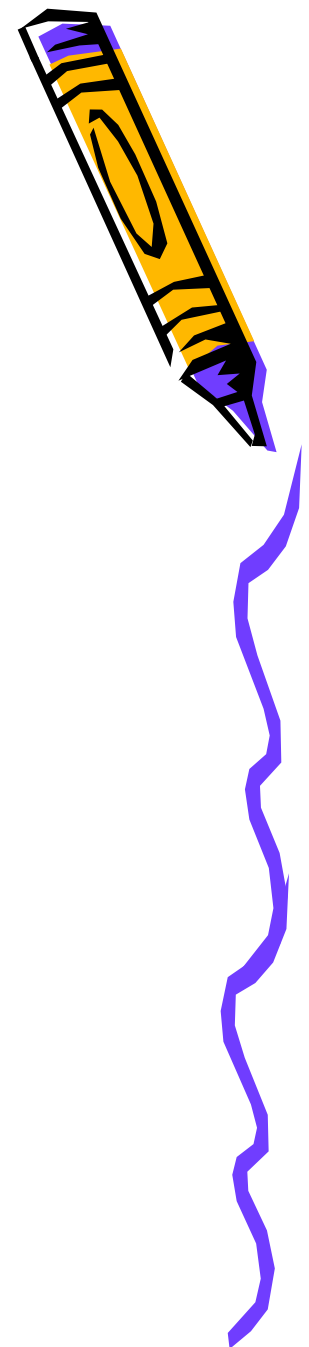


Рис. 2 Разметка щита



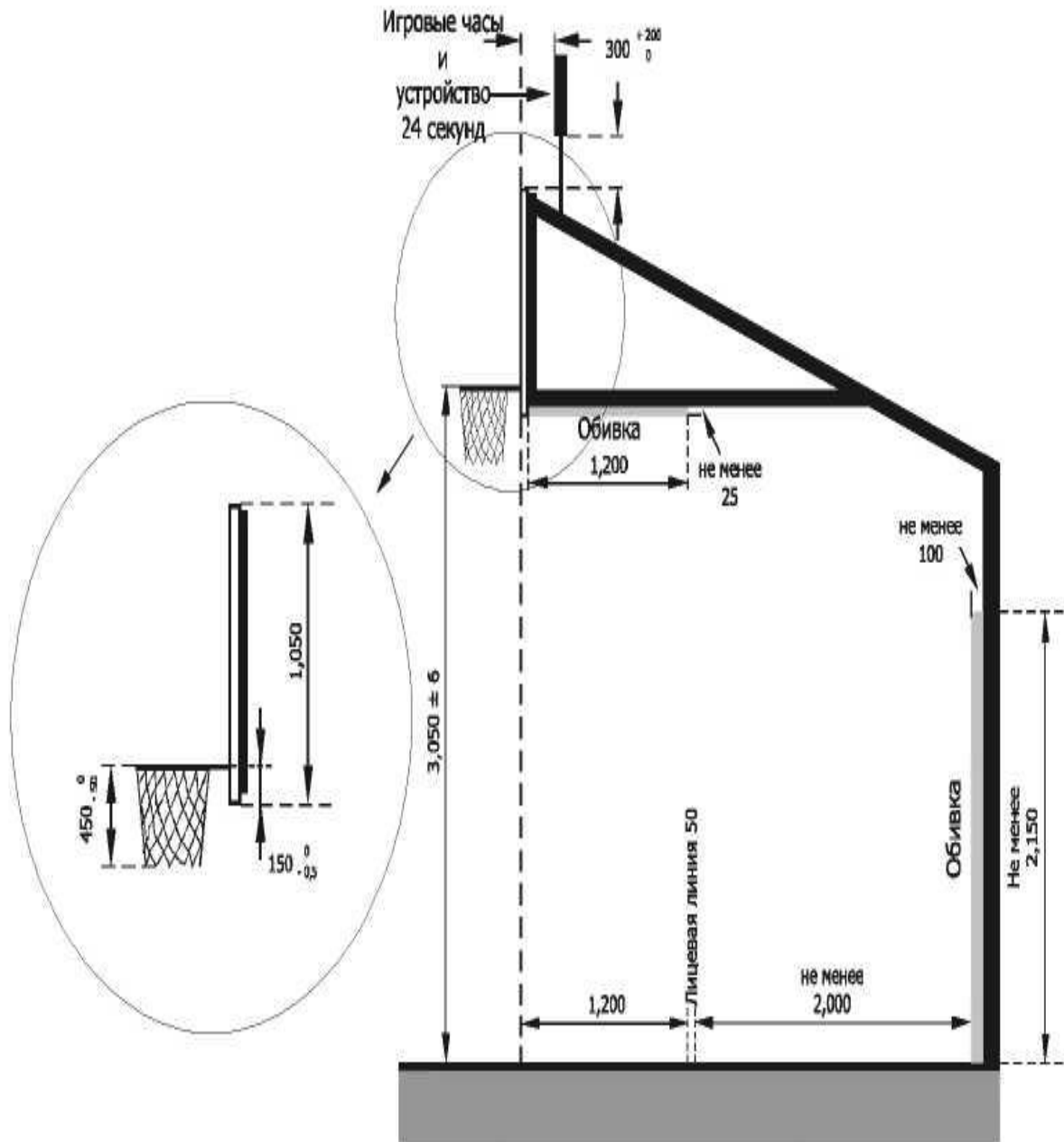
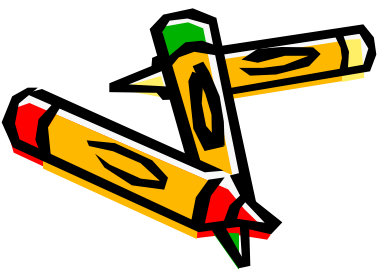
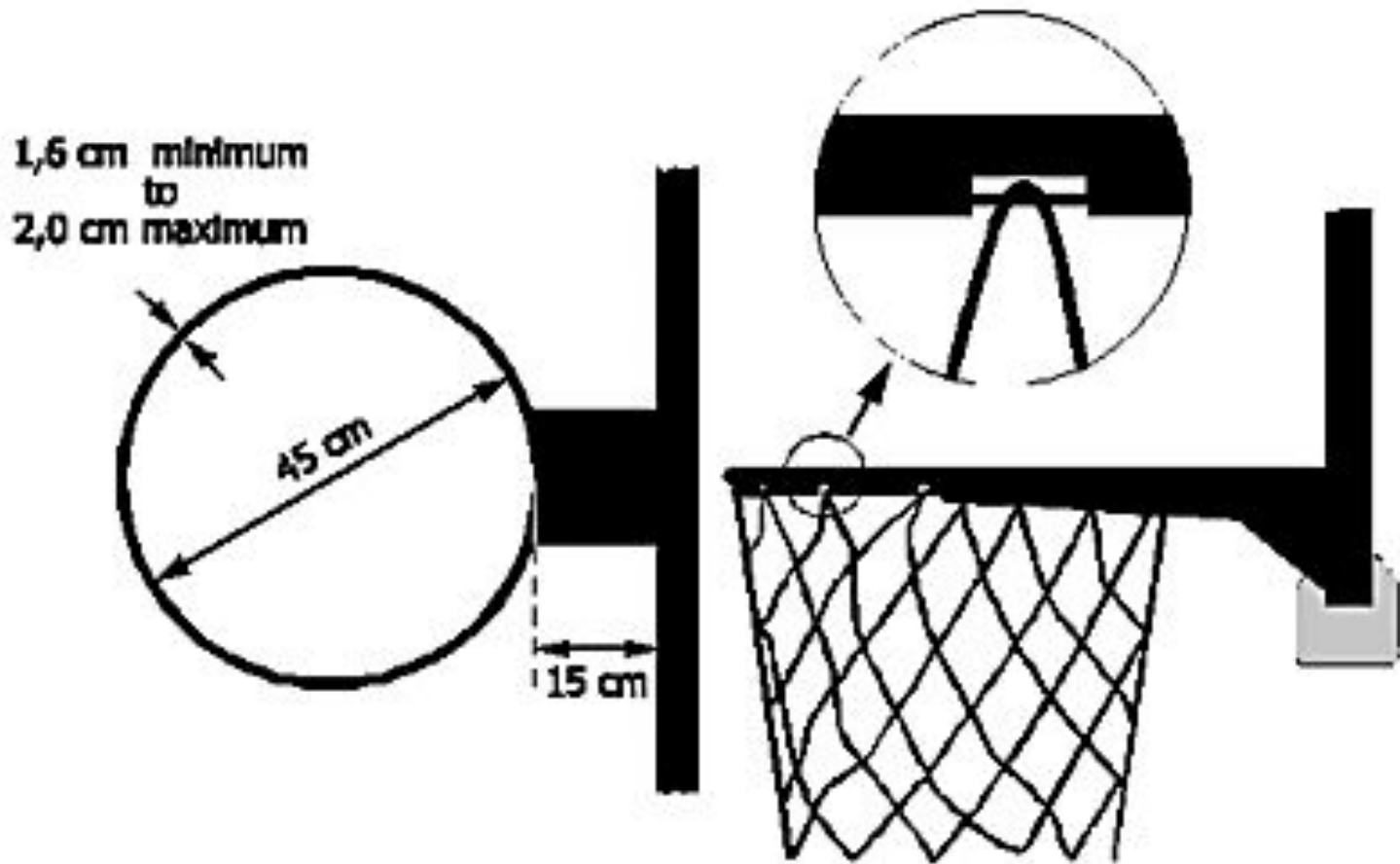


Рис. 1 Конструкция щита





# Баскетбольное кольцо



# Баскетбольный мяч



- Для всех мужских соревнований во всех категориях длина окружности мяча должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (размер 7), а вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.



- Для всех женских соревнований во всех категориях длина окружности мяча должна быть не менее 724 мм и не более 737 мм (размер 6), а вес мяча должен быть не менее 510 г и не более 567 г.





# Литература



1. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: Электронное учебно-методическое пособие / В.В. Тригорлов; / Под общей редакцией Тригорлова В.В. - Мн., Оформление "Валентиния", 2005.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учебное пособие для студ. высш. уч. заведений / М.: Издательский центр «Академия», 2007.- 336 С.
3. Спортивные игры: Учебно-методическое пособие / Сост. А.Ю.Костарев, Л.Г.Гусев, О.В.Шабалина, С.Ю.Никитина. - Уфа: Изд-во БГТУ, 2002. - 60с.
4. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие. - Омск, 1991.
5. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Академия, 2003.- 416 с.

