

# БАСКЕТБОЛ



**Баскетбол** – одна из популярнейших спортивных игр в мире. В современный баскетбол играет свыше 200 млн человек всех возрастов более чем в 165 странах мира. По последним данным, у нас в стране в настоящее время в баскетбол играют свыше 4,5 млн человек.

**Баскетбол** (от англ. **basket** — корзина и **ball** — мяч), спортивная командная игра с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (т. н. корзину), укрепленное на щите на высоте. Родина баскетбола — США.



# ЗНАЧЕНИЕ

Баскетбол – прекрасное средство для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как **быстрота, сила, выносливость**. Этот вид спорта совершенствует отдельные психические функции человека, обеспечивающие скорость приема и переработки информации, скорость простой и сложной реакции, ориентировку в сложной двигательной деятельности, оперативность мышления.



# ОПРЕДЕЛЕНИЯ

- Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.
- Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
- Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.



# ИСТОРИЯ

Баскетбол в 1891 г. изобрел Джеймс Нейсмит – преподаватель международной тренировочной школы в Спрингфилде (США). Бросали тогда мяч не в кольцо, а в обычную плетеную корзину. Отсюда и произошло название игры. В команде было по 9 игроков. В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила баскетбола, а в 1895 г. там же состоялись первые официальные соревнования по этому виду спорта.

В 1932 г. была создана Международная любительская федерация баскетбола (ФИБА). В 1936 г. мужской баскетбол был впервые включен в программу олимпийских игр в Берлине, первыми олимпийскими чемпионами стали баскетболисты США. Женские команды начали борьбу за олимпийские медали в 1976 г. в Монреале. Первые золотые медали выиграла советские спортсменки.



В России в баскетбол начали играть с **1906** г. В **1932** г состоялся первый чемпионат страны, в котором участвовали только женщины. Победили московские спортсменки. С **1947** г наши баскетболисты принимают участие в крупных международных турнирах. Они неоднократно побеждали на чемпионатах мира и Европы.

На Олимпийских играх в **1972** г в Мюнхене наши спортсмены впервые стали олимпийскими чемпионами, победив в финале сборную США.



# ПРАВИЛА ТБ

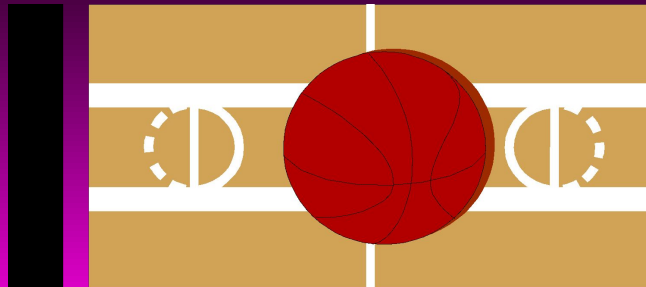
1) Перед началом уроков или соревнований необходимо надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой.

2) Нужно снять все украшения, ногти на руках должны быть коротко острижены.

3) Во время уроков или соревнований необходимо:

- Не нарушать правила соревнований;
- Все действия производить только по команде учителя, тренера, судьи;
- Избегать столкновений с партнерами по команде или соперниками, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- При плохом самочувствии сообщить об этом учителю, тренеру, судье.

На спортивной площадке не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травм.



# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

В баскетбол играют две команды, по 5 человек в каждой. Целью игры является овладение мячом и забрасывание его в корзину соперника. Баскетбольная площадка представляет собой прямоугольник длиной 28 м и шириной 15 м. Нижний край щита поднят над полом на 2,75 м. Кольцо находится на высоте 3,05 м. Щит вынесен в глубь площадки на 1,2 м. вес баскетбольного мяча 600-650 г.

- 1) Игра начинается с розыгрыша мяча в центральном круге. Спорящие игроки не имеют права ловить мяч, а только отбивают или скидывают его партнеру.
- 2) Игрок не имеет права сделать больше одного шага с мячом в руках.
- 3) Игроки имеют право вести мяч только одной рукой. Если мяч после ведения пойман, снова вести его не разрешается.
- 4) Выполнять бросок имеет право любой игрок нападающей команды, при неудачном броске отскочившим мячом овладеть имеет право игроки любой команды.



- 5) Для того чтобы выполнить бросок, команде представляется 24 с. При нарушении этого правила (если бросок не выполнен) мяч передается другой команде.
- 6) В течении 8 с команда, владеющая мячом, должна перейти из зоны защиты в зону нападения.
- 7) Если игрока толкнули во время выполнения броска или ударили по руке и мяч в кольцо не попал, он получает право на пробитие 2 штрафных бросков.
- 8) Если нарушение во время броска совершено за линией 3-очкового броска, то за нарушение правил назначается 3-очковый штрафной бросок.
- 9) Игрок, получивший 5 персональных замечаний, автоматически выбывает из игры.



Остальные нарушения правил, которые не рассматриваются как фол, являются просто *ошибками*:

- Бег с мячом в руках – *пробежка*;
- Ведение двумя руками, повторное ведение – *двойное ведение*;
- Выбивание мяча за пределы площадки – *аут*;
- *Игра ногой*.

При ошибках или фолах, которые не влекут за собой назначение штрафного броска, игра возобновляется вбрасыванием мяча из-за *боковой линии*.

После результативного броска с игры или штрафного броска мяч вводится в игру участниками противоположной команды из-за *лицевой линии*. За результативный бросок команде присуждается **2 очка**, за **штрафной бросок – 1 очко**. За результативный бросок **из-за дуги** присуждается **3 очка**.

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.



# ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ



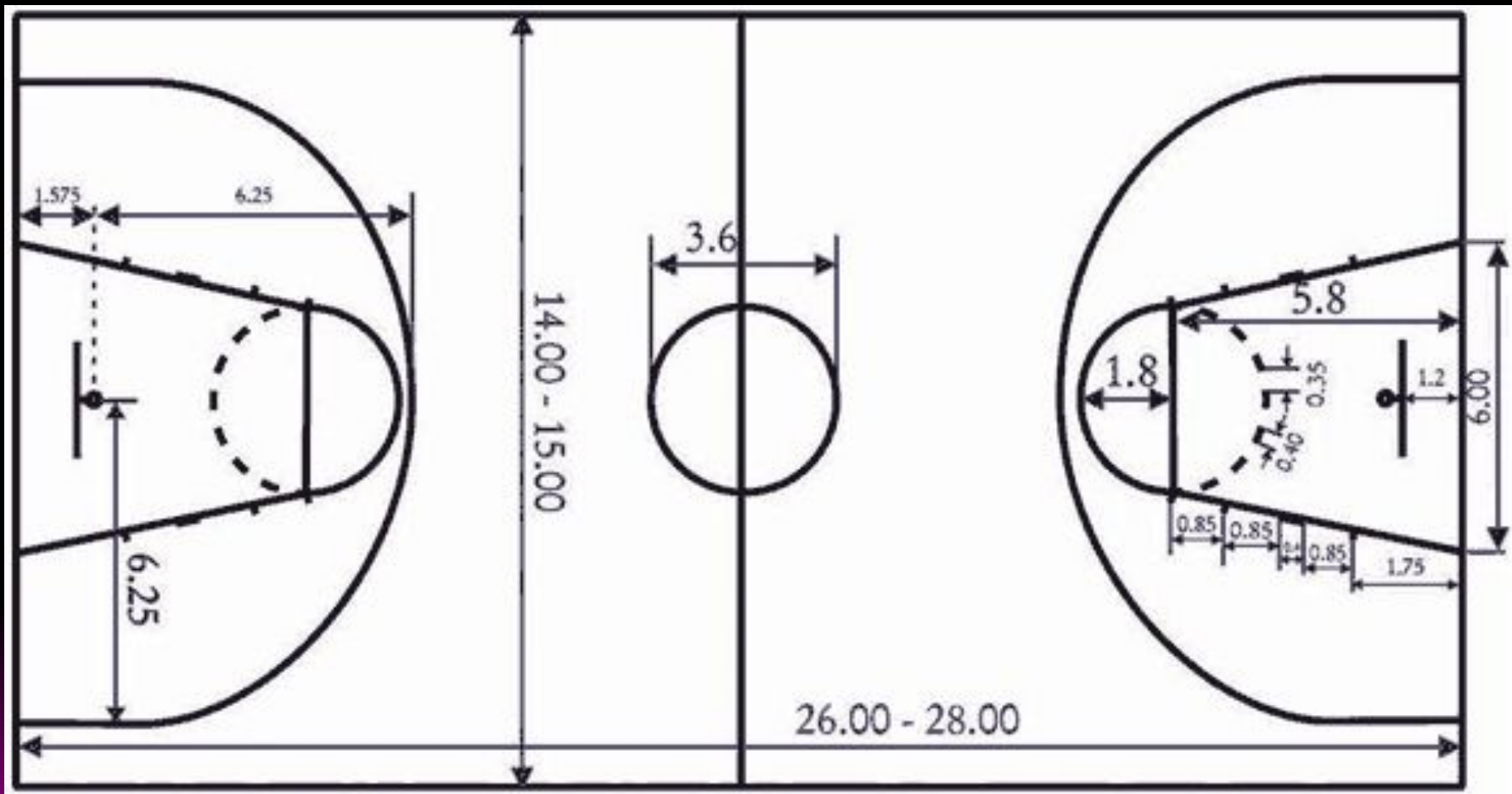
- В течение игры разрешается производить неограниченное количество замен игроков;
- Игроку нападения не разрешается находиться в трехсекундной зоне свыше 3 сек.
- Мяч отбирается у команды, если игрок держит мяч и не передает, не бросает, не катит или не ведет его в течение 5 сек.



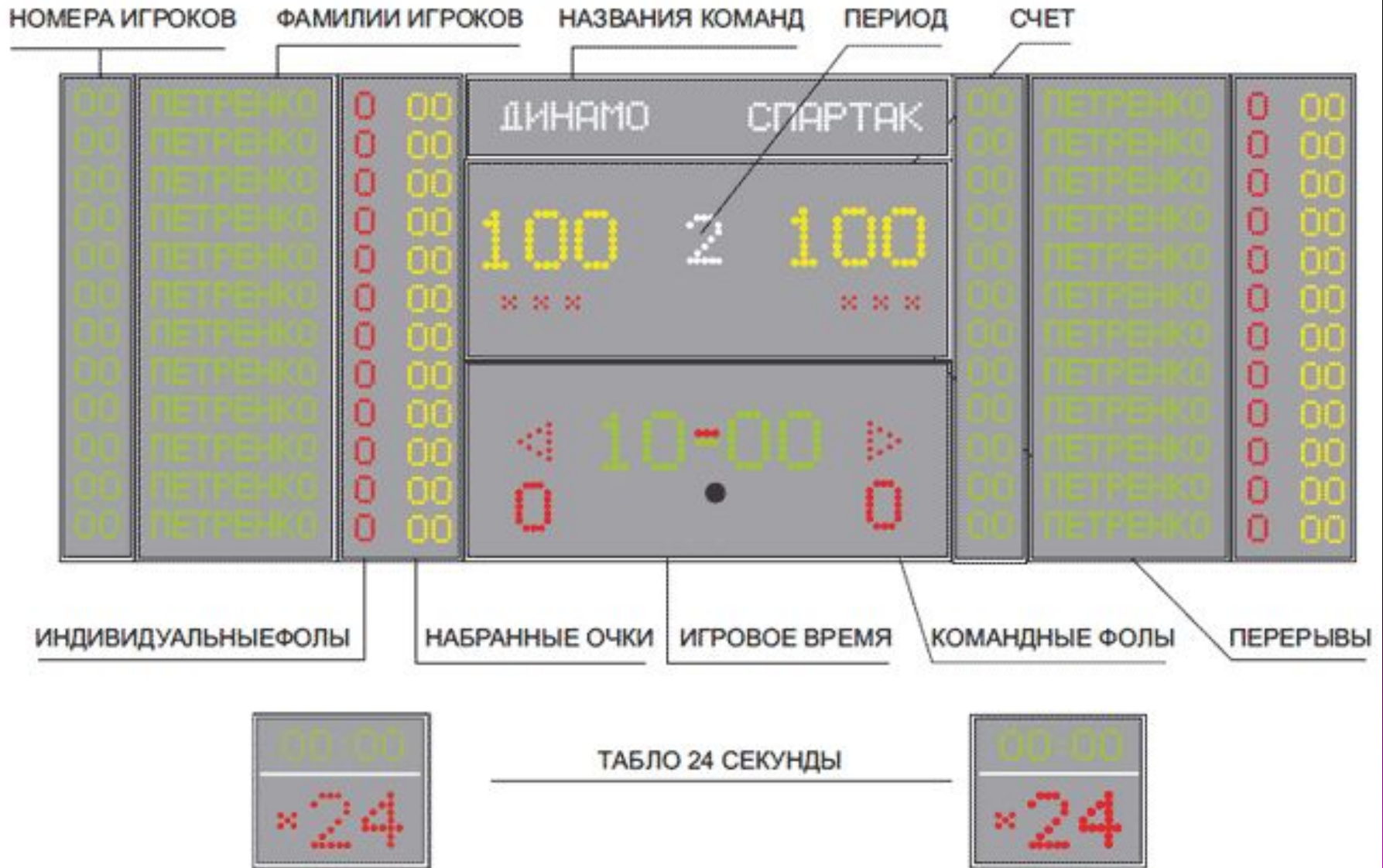
# НАЗВАНИЕ ЛИНИЙ НА ПЛОЩАДКЕ



# РАЗМЕТКА



# ТАБЛО



# КОЛЬЦО

1.6 см МИНИМУМ  
ДО  
2.0 см МАКСИМУМ

