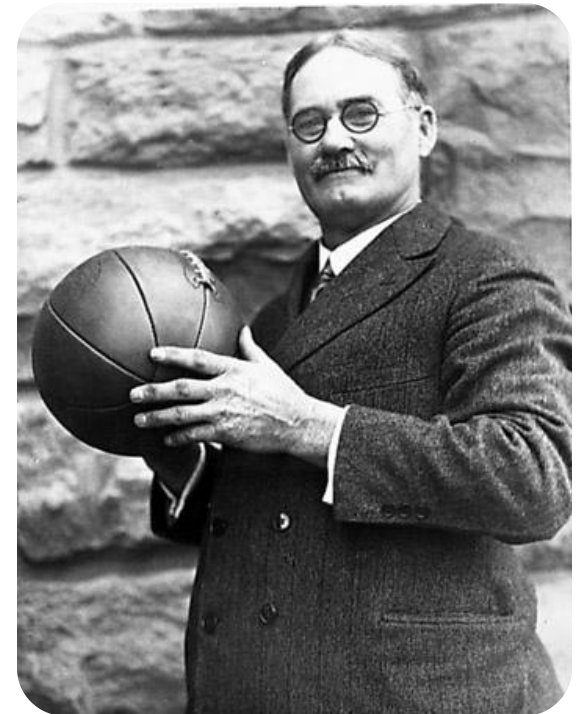


# БАСКЕТБОЛ



Никонкова Диана 10 класс

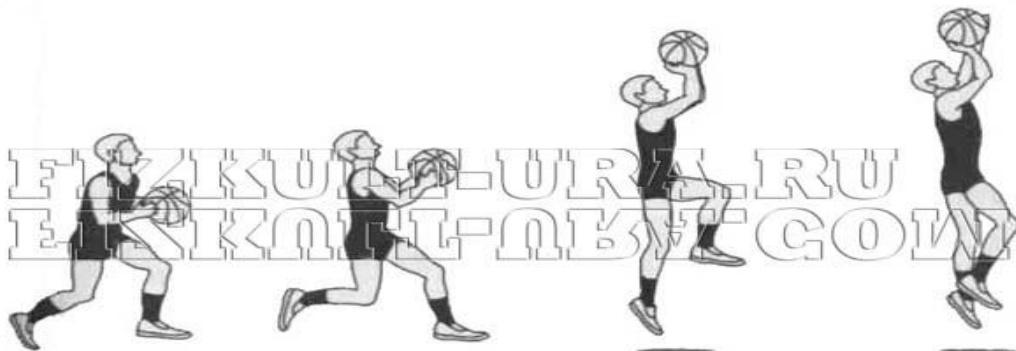
- ▣ **Баскетбол** (англ. basketball, от basket — корзина и ball — мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (т.н. корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м; мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести руками в любом направлении.
- ▣ Автором современного баскетбола, который появился в конце 19 века, считается преподаватель физического воспитания Спрингфилдской международной тренировочной школы в шт. Массачусетс Джеймс Нейсмит. Чтобы сделать уроки физической культуры интересней для детей, он придумал новую игру. Мяч забрасывался в подвешенные на столбах корзины.



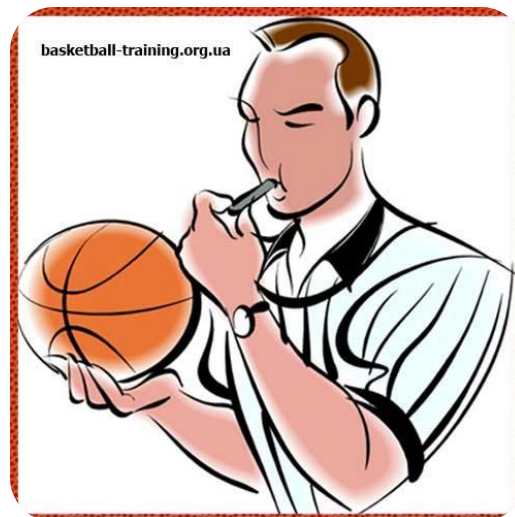
*Джеймс Нейсмит  
(1861-1932)*

# Правила:

- Изначально правила игры в баскетбол состояли лишь из 13 пунктов. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, , последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными.
- В баскетбол играют две команды, обычно по 12 человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует 5 игроков.
- Цель каждой команды в баскетболе — забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.
- Мячом играют только руками.
- Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.



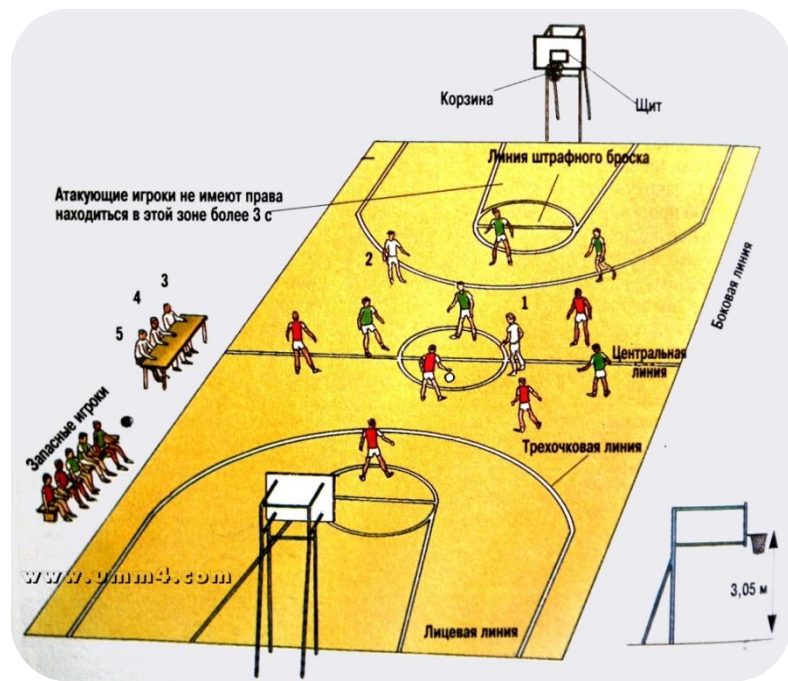
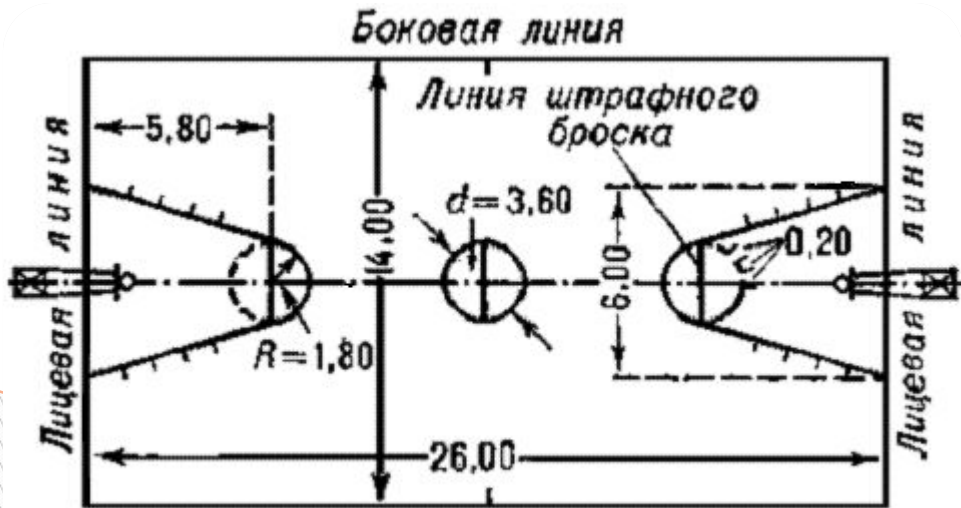
Бросок одной рукой сверху



- Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.
- При равном счёте по окончании основного времени матча назначается **овертайм** (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.
- За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков
  - 1 очко — бросок со штрафной линии
  - 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии)
  - 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации)
- Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.



- Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (двенадцать минут Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты.
- Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут.
- После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.
- Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м. Щит размером 180×105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см.
- Корзина крепится на расстоянии 0,15 м от нижнего обреза щита. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований окружность мяча — 74,9—78 см, масса — 567—650 г (для женских соответственно 72,4—73,7 см и 510—567 г).



- ▣ Мяч вводится в игру передачей из аута. На это действие отводится 5 секунд. Аут это любая точка за пределами площадки. Линия аута (края площадки) это часть аута.

## Нарушения:

- ▣ Любое нарушение правил в баскетболе влечет за собой потерю владения мячом.
- ▣ **аут** - мяч ударился о пол за игровой площадкой ( в ауте ) ;
- ▣ **пробежка** — игрок, контролирующий мяч сделал более 2-х шагов с мячом в руках или оторвал «опорную» ( осевую ) ногу до того как сделал удар мячом о пол.
- ▣ **Пронос мяча** - рука под мячом во время ведения
- ▣ **Двойное ведение** - можно только один раз начать и закончить ведение, далее можно лишь совершить бросок или сделать передачу партнеру. При повторном начале ведения фиксируется нарушение правил.
- ▣ **Правило 3-х секунд** - игрок команды нападения не может находиться в 3-х секундной зоне более трех секунд. ( Отмечена иным цветом, поэтому часто называется краска - paint )
- ▣ **Правило 8-ми секунд** - команде нападения отводится восемь секунд для того, что бы перевести мяч через центральную линию.
- ▣ **Правило 24-х секунд** - команде нападения дается 24 секунды для совершения броска, если за 24 секунды броска не последовало или после броска мяч так и не коснулся корзины соперника. Владение мячом приостанавливается и мяч вводится из аута другой командой.
- ▣ **Правило 5-ти секунд** - мяч не может находиться в руках одного из игроков более пяти секунд. В американских правилах, правило звучит как 5 секунд спиной к кольцу.
- ▣ **Правило зоны** - если мяч находившийся в зоне нападения пересек центральную линию и ударился о пол в зоне защиты, то фиксируется нарушение правила зоны.

▣ **Фол**— это несоблюдение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением.

▣ **Виды фолов:**

- ▣ персональный;
- ▣ технический;
- ▣ неспортивный;
- ▣ дисквалифицирующий.



▣ Игрок, получивший 5 фолов (6 фолов в **НБА**) в матче, должен покинуть игровую площадку и не может принимать участие в матче (но при этом ему разрешается остаться на скамейке запасных).

▣ Игрок, получивший дисквалифицирующий фол должен покинуть место проведения матча (игроку не разрешается остаться на скамейке запасных).

# □ Основные элементы игры

- Жесты судей
  - Дриблинг
  - Передача
  - Подбор
  - Перехват
  - Блокшот
- Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом.





# Техника безопасности:

## ▣ Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);
- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- провести разминку всех групп мышц;
- внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Обучающиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

## ▣ Во время занятий обучающиеся обязаны:

- ▣ • соблюдать игровую дисциплину;
- ▣ • при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки;
- ▣ • вести игру сухими руками.
- ▣ По окончании занятия обучающиеся обязаны снять спортивную форму и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



## ИСТОЧНИКИ:

- <http://www.cskabasketball.ru/basketballrules.html>
- [\*\*http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB\*\*](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)
- <http://biysk.ru/~basket/istoriya.htm>
- [\*\*http://sh7.tashla-obraz.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=19:2011-10-10-10-42-59&catid=30:2011-10-10-10-22-56&Itemid=900042\*\*](http://sh7.tashla-obraz.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=19:2011-10-10-10-42-59&catid=30:2011-10-10-10-22-56&Itemid=900042)
- <http://umm4.com/raznoe/zanyatiya-sportom-basketbol.htm>
- <http://www.we-survive.ru/pravila-basketbola/>