

15.03.2024 г.

Очная форма обучения

Группа ПКД 2/2

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Вид занятия:	Практическое занятие
Тема занятия:	Основные правила баскетбола
Цели занятия:	
- дидактическая	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья
- воспитательная	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Тема: Основные правила баскетбола

План:

1. Что такое баскетбол?
2. История баскетбола.
3. Правила игры.
4. Оборудование для игры в баскетбол.
5. Нарушения.
6. Основные элементы игры.

1. Что такое баскетбол?

Баскетбол (англ. basket-корзина, ball-мяч)- спортивная командная игра с мячом. Баскетбол один из самых популярных видов спорта в мире.

Наибольшего развития игра достигла в США, где был организован один из сильнейших баскетбольных чемпионатов чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА), также считается национальным видом спорта в Литве.

2. История баскетбола

Скромный преподаватель колледжа Молодёжной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс, по имени Джеймс Нейсмит. Нашел выход, как можно разнообразить уроки физкультуры в колледже. 1 декабря 1891 года он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив восемнадцать студентов на две команды, предложил им

игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперников.

Идея этой игры у него зародилась ещё в школьные годы, когда дети играли в старинную игру «duck-on-a-rock».

Вполне прагматично названная «баскетбол» игра, конечно, лишь отдалённо напоминала то феерическое зрелище, которое известно нам под этим именем сегодня. Ведения мяча не существовало, игроки только перебрасывали его друг другу, стоя на месте, и стремились, затем закинуть в корзину, причём

исключительно обеими руками снизу или от груди, а после удачного броска один из игроков забирался на приставленную к стене лестницу и извлекал мяч из корзины. С современной точки зрения действия команд показались бы нам вялыми и заторможенными, однако целью доктора Нейсмита было создать игру именно коллективную, в которую можно было бы вовлечь одновременно большое количество участвующих, и этой задаче его изобретение отвечало в полной мере.

3. Правила игры.

Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. С течением времени баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах. С 2004 года правила игры остаются неизменными.

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять 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.

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 трёх очковой линии);

3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24см 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 с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

4. Оборудование для игры в баскетбол

Игровая площадка

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований соответствующие структуры, такие как Зональная комиссия или Национальная Федерация, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26x14 метров. Все новые площадки должны строиться в соответствии с требованиями, определенными для главных официальных соревнований ФИБА, а именно, 28x15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

Корзина

Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет.

- кольцо должно крепиться к конструкции щита
- верхняя плоскость кольца должна располагаться горизонтально на высоте 3,05м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита;
- ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита;

Сетки должны быть изготовлены следующим образом:

- они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см;
 - сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу;
- верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

Щит

Два щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала. Щиты могут быть также изготовлены из другого материала (или материалов), но должны отвечать вышеперечисленным требованиям, и быть окрашены в белый цвет.

Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+3 см) по горизонтали и 1,05 м (+2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник. Внешние размеры прямоугольника: 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца, все линии должны быть нанесены следующим образом:

- белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех остальных случаях.

Мяч

Мяч должен иметь форму сферы, и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами).

Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала.

Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м измеренную до верхней поверхности мяча.

5. Нарушения

аут - мяч уходит за пределы игровой площадки;

пробежка-игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами пробежка-игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами нарушение ведения мяча, включающее в себя пронос мяча, двойное ведение;

три секунды - игрок нападения находится в зоне штрафного броска более трех секунд в то время, когда его команда владеет мячом в зоне нападения;

пять секунд - игрок при выполнении вбрасывания не расстается с мячом в течение пяти секунд;

восемь секунд - команда, владеющая мячом из зоны защиты, не вывела его в зону нападения за восемь секунд; **24 секунды** - команда владела мячом более 24 секунд и не произвела точного броска по кольцу. Команда получает право на новое 24 секундное владение, если мяч, брошенный по кольцу, коснулся дужки кольца, либо щита, а также в случае получения фолоа защищающейся командой. **плотноопекаемый игрок** - игрок держит мяч более пяти секунд, в то время как соперник его плотно опекает;

нарушения возвращения мяча в зону защиты команда, владеющая мячом в зоне нападения, перевела его в зону защиты.

6. Основные элементы игры.

Жесты судей

Для оценки всех событий и действий на площадке существуют основные правила баскетбола, контроль за выполнением которых лежит на плечах судей. Судейские жесты – унифицированный язык, посредством которого происходит взаимодействие на площадке. Рефери, работающие непосредственно на площадке, наделены правом руководить игрой таким образом. Их жесты понятны игрокам, болельщикам и, главное, судьям-секретарям, операторам времени и информации на табло и комиссару матча. Жесты делятся на разные категории.

Броски по кольцу

Одно очко – указательный палец одной руки поднимается вверх, затем кисть

резко сгибается вниз вместе с поднятым пальцем;

два очка – поднимаются и опускаются указательный и средний палец руки; три очка – три пальца на каждой руке отогнуты и обе руки резко поднимаются вверх (бросок также называют «удачный трехочковый»);

попытка трехочкового броска – одна рука поднята вверх с отогнутым большим, указательным и средним пальцем;

отмена игрового действия или попадания – руки скрещены и быстро разводятся перед корпусом.

Игровое время

Остановка часов из-за нарушения или часы не включать – поднятая вверх рука с открытой ладонью; движение сопровождается свистком;

остановка часов при фоле – одновременно со свистком одна рука поднимается вверх, ладонь сжимается в кулак;

вторая рука выпрямляется параллельно полу, ладонь направляется на нарушителя;

включение времени – отмашка рукой; возобновление времени на владение мячом (12/24 сек) – вращение кистью руки над головой с воздетым пальцем.

Административные жесты

Замена – руки скрещиваются перед грудью вместе со свистком;

приглашение на площадку – взмах открытой ладонью;

тайм-аут (перерыв) – руки подняты над головой «домиком», к ладони приставлен указательный палец, что напоминает букву «Т»; движение сопровождается свистком;

связь с судейским столиком – рука вытянута вперед с поднятым вверх большим пальцем.

Дриблинг: Одним из основных технических приемов баскетбола является ведение мяча, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча – является основой для постоянного контроля за ним, а также основой для индивидуального обыгрывания соперника.

Передача: Одним из самых важных и наиболее технически сложных элементов баскетбола является передача мяча. Это самый главный элемент в игре разыгрывающего защитника. Игрок, который отдает пас, отвечает за своевременность, точность, быстроту передачи, ее внезапность для соперников и за удобство обработки мяча.

Основные способы передачи мяча в баскетболе:

– пас от плеча;

– пас от груди;

– пас из-за головы;

– пасы снизу, сбоку, из рук в руки.

Передача от груди является самым эффективным и наиболее распространенным способом передачи мяча партнерам, пока между игроками по команде нет соперников. Держать мяч следует близко к груди и толкают его вперед, выпрямляя запястья таким образом, чтобы кисти рук развернулись. После выполнения броска большие пальцы рук должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони должны быть повернутыми друг к другу.

Передача с отскоком. При этой передаче мячом ударяют об пол игровой площадки, перед тем как он достигнет партнера. Не всем защитникам удастся перехватить мяч, который ударяется об пол, поэтому во многих случаях очень полезна передача с отскоком.

Передача над головой. При выполнении такой передачи принимающий игрок должен получить мяч на уровне своего подбородка или выше.

Передача из-за спины. В этом случае выполняется передача, при которой передающий берет мяч в руку, обычно это бросающая рука и обводит его вокруг своего корпуса за спиной.

4) Подбор. Одним из важнейших элементов при игре в баскетбол является подбор (англ. rebound), при котором игрок овладевает мячом после выполнения неудачно 2-х или 3-х очкового броска. Различаются несколько видов подборов:

- подбор в нападении, на чужом щите;
- подбор в защите, на своем щите;
- коллективный подбор.

5) Перехват. В баскетболе действия игроков обороны по завладению мячом называется перехват. Такой элемент игры выполняется при броске или передаче мяча игроками атаки.

– Перехват мяча при передаче: Мяч следует ловить в прыжке после рывка одной или двумя руками. Но если нападающий выходит на передачу мяча, то защитнику необходимо на коротком расстоянии опередить противника на пути к мячу. Плечом и руками защитник стремится отрезать прямой путь противника к мячу и овладевает им.

– Перехват мяча при ведении. В том случае, когда нападающий противника ведет мяч слишком высоко и не прикрывает его корпусом, то перехватить такой мяч не составит большого труда – необходимо сделать рывок и выбить мяч у него одной или двумя руками.

6) Блокшот – термин, который используется в баскетболе, и определяет ситуацию, когда игрок защиты блокирует бросок соперника, не нарушая при этом правила игры. Игроки передней линии, центровые и тяжелые форварды, являются основными блокирующими. Но зачастую игроки других линий, которые обладают хорошим прыжком и координацией, очень часто становятся лучшими по данному

показателю. Блокшоты – это показатель, который показывает действия игрока при игре в обороне.