

УДК 796.323  
ББК 75.566  
И84

Министерство спорта РФ

ФТБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры»

Методическая разработка (презентация) по дисциплине:  
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту»

## **Баскетбол. Основные правила игры**



Воронеж, 2021

Ст. преподаватели  
кафедры ПИМСИ:  
Ирхина Е.Н.  
Разворотнев А.А.



## *Что же такое баскетбол?*

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

**Цель** каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину.



# Правила



- В баскетбол играют **2 команды**, обычно **по 12 человек** (10), от каждой из которых на площадке одновременно присутствует **по 5 игроков**. Цель каждой команды - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом, и забросить его в корзину.
- **Игровое время:** 4 четверти по 10 мин. (40 мин.) с перерывами по 2 мин. Продолжительность перерыва между 2 и 3 четвертями игры 15 мин – команды меняются корзинами.
- **Победителем игры** становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте назначается овертайм (обычно 5 мин доп. времени), до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.
- **Достоинство бросков:**
  - 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

# Правила



- **Форма игроков** включает 2 комплекта контрастных цветов.
- Номера игроков с 0 (00) до 99 (спереди высота 10 см, сзади 20 см, ширина не менее 2 см).
- **Количество замен** – неограниченно. Обязательная замена – травма (кровь), дисквалификация, 5 фолов.
- **Таймауты** длятся 60 с ( в I половине игры – 2 мин перерыва, во II-й – 3 мин. перерыва, по 1- в каждом овер-тайме).
- Игра официально **начинается спорным броском** в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.
- **В баскетболе мячом играют только руками.** Бежать с мячом, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

# Правила



- **Судьи в поле:** 3 чел. (допускается 2 чел, 1 старший судья).

**Форма:** судейская рубашка, длинные брюки черного цвета, черных носков и черной баскетбольной обуви.

- **Судьи за столиком:**
  - секретарь** – ведет протокол игры;
  - помощник секретаря** – управляет табло счета и помогает секретарю;
  - секундометрист** – следит за игровым временем, ведет отсчет тайм-аутов и перерывов в игре;
  - оператор времени на атаку** – контролирует время атаки:

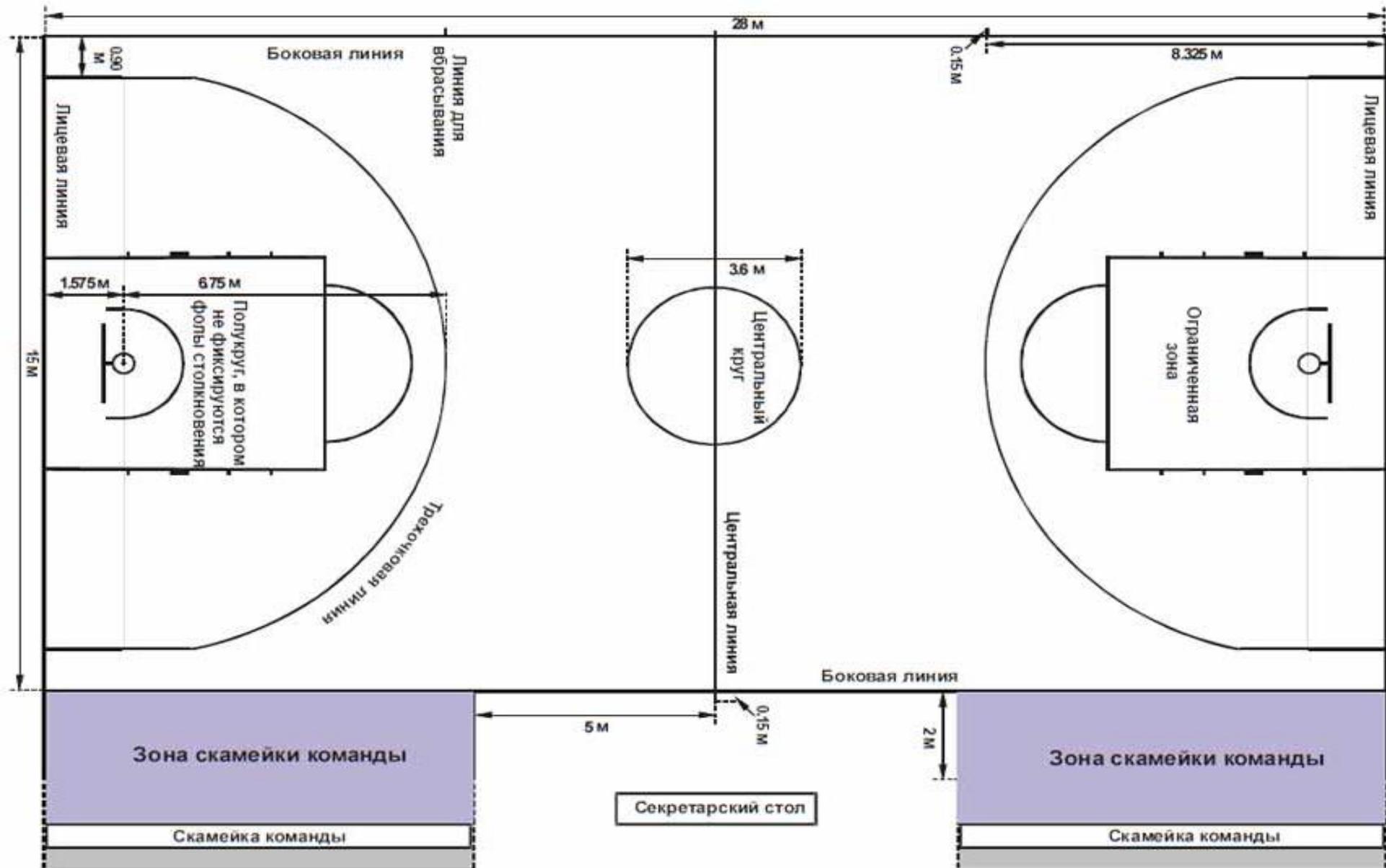


**комиссар** – следит за работой судей за столиком и помогает судьям в поле, сидит между секретарем и секундометристом.

# Баскетбольная площадка:

Поверхность площадки должна быть плоской и твердой, и не иметь никаких препятствий.

Размеры **28 м** в длину и **15 м** в ширину. Высота помещения не менее **7 м**

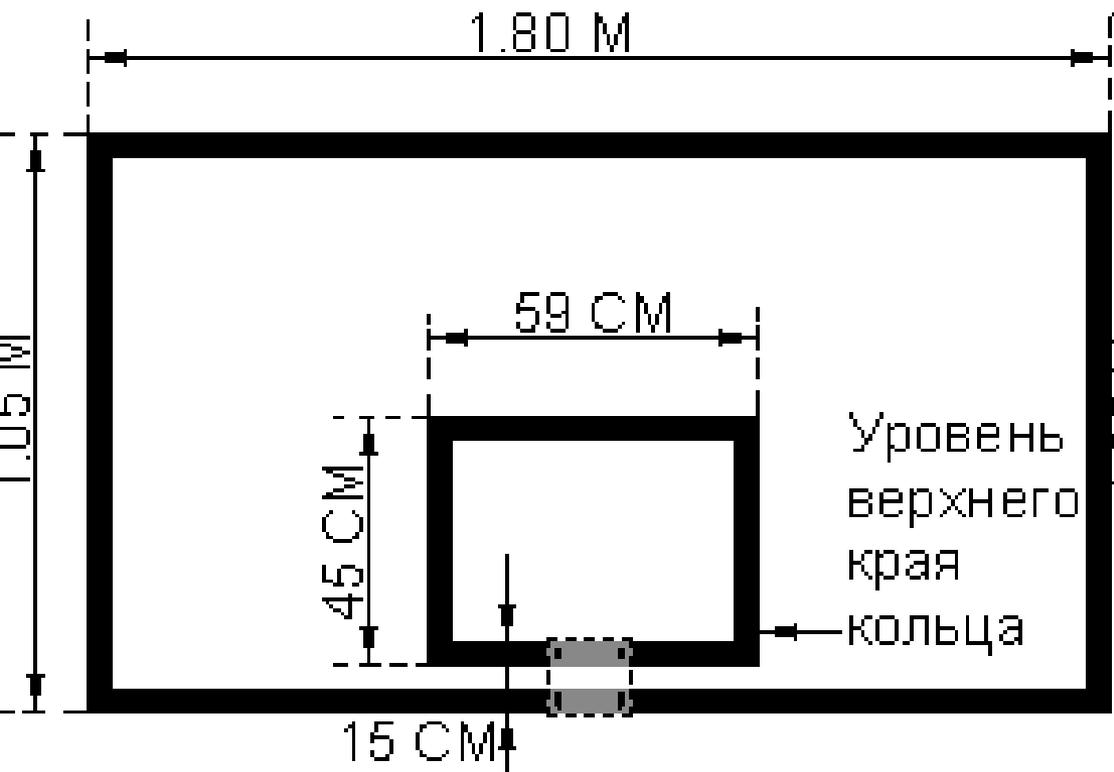


# Разметка баскетбольной площадки:

- **Размер площадки 28 м** в длину и **15 м** в ширину. Высота помещения не менее **7 м**, до стены или опоры щита не менее **2 м**
- Линии, которые ограничивают короткие стороны - **лицевые**, а те, что ограничивают длинные стороны - **боковые линии**.
- **Все линии должны** быть нанесены краской одного цвета (желательно белого); шириной **5 см** (они не входят в размер площадки).
- **Центральная линия** проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и выступает на **15 см** за каждую боковую линию.
- **Центральный круг** измеряется по внешнему краю окружности диаметр его **3,6 м**
- **Трехочковая линия** - полукруг, радиус которого равен **6,75 м** проведенный до пересечения с лицевыми линиями.
- **Линия штрафного броска** наносится параллельно каждой лицевой линии на расстоянии **5,8 м** и длиной **4,9 м**.
- **Судейский столик** на расстоянии **2 м** по центру зала
- **Зоны скамеек команд** должны быть вне площадки, на той же стороне, где расположен секретарский стол. Каждая зона должна быть ограничена линией, длиной не менее **2 м**, являющейся продолжением лицевой линии, и другой линией, длиной не менее **2 м**, нанесенной под прямым углом к боковой линии, на расстоянии **5 м** от центральной линии.



# Щит и опора щита



- **Щит** размер: **1,80 м x 1,05 м** должен быть изготовлен из соответствующего прозрачного материала или другого материала (дерева) и быть окрашен в белый цвет. Лицевая поверхность должна быть гладкой.
- Щит расположен **на 1,20 м от лицевой линии**, его нижний край на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

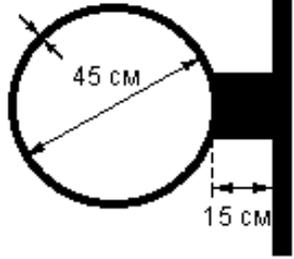
Края щита размечены линией, по центру кольца наносится прямоугольник: **59 см x 45 см** Линии (5 см) белые на прозрачном щите, черные (красны) во всех остальных случаях.

Опора щита **не ближе 2 м** от лицевой линии.

Обивка опоры высотой не менее **2 м** и толщиной **15 см**

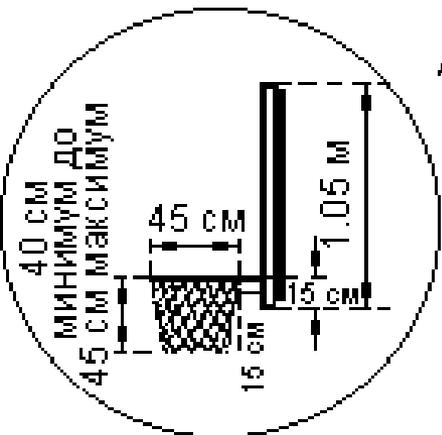
# КОЛЬЦО находится на высоте 3,05 метра от пола

1.6 см минимум  
до  
2.0 см максимум



Игровые и  
24-секундные  
часы

30 см МИ  
50 см МИ



- материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр **45 см** окрашено в **оранжевый цвет**.
- ближайшая точка внутренней части кольца на расстоянии **15 см** от **поверхности щита**;
- Сетка из белого шнура, длина сетки должна быть не менее **40 см** (не более 45 см); иметь **12 петель** для крепления к кольцу;



# Мяч



- Мяч должен иметь **форму сферы**, и быть установленного оттенка **оранжевого цвета** с традиционным рисунком из **восьми вставок и черных швов**.

Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,6 см.

Вес мяча (размера 7) составляет **567-650 г**, диаметр – **около 25 см**. Используются также и мячи меньших размеров: играх женских команд - «размер 6»: вес **500-540 г**, диаметр – **около 24 см**, в матчах по мини-баскетболу - «размер 5», вес **470-500 г**, диаметр - **около 23 см**.

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

# Правила



- **Правило 3 секунд** - игрок нападения не может находиться в зоне штрафного броска (под кольцом соперника) более 3 с
- **Правило 5-и секунд**
  - игрок при выполнении вбрасывания не может удерживать мяч более 5 с
  - игрок удерживает мяч без ведения более 5 с, в то время как соперник его плотно опекает (**плотноопекаемый игрок**)
- **Правило 8-и секунд** - команда, владеющая мячом должна перевести его из зоны защиты в зону нападения за 8 с
- **Правило 24-х (14-ти) секунд** - команда не может владеть мячом более 24 секунд ( 14 с – повторная атака) в одной атаке ( 8 с входят в 24 с)



# Правила



## Технические ошибки

- **Двойное ведение:**
  - 1) удар по мячу двумя руками одновременно;
  - 2) двойное ведение подряд одним игроком;
- **Пробежка** - игрок с мячом в руках в движении может сделать не более 2-х шагов, а на месте 1 шаг.
- **Пронос мяча:**
  - 1) ведение мяча с отскоком выше уровня плеча;
  - 2) ведение с подкруткой.
- **Прыжок с мячом.**

# ФОЛЫ

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

## Бывают:

### 1. Фолы игроков:

- **Персональный (P, P1, P2, P3, Pn)** – толчок, удар, блокировка и т.д;
- **Неспортивный (U1, U2, U3)** – чрезмерная подножка, удержание за майку и т.д.
- **Обоюдный (Pc, Uc, Tc)** – получение одновременного фола игроками обеих команд;
- **Технический (T1)** – бесконтактный фол (ненормативная лексика, неспортивное поведение и т.д.);
- **Дисквалифицирующий (D1, D2, D3)** – удаление с площадки, возможна дисквалификация на несколько игр.

### 2. Командные – сумма фолов игроков команды, полученных в течение одной четверти (10 мин).

При получении 5-го и последующих командных фолов, соперник будет пробивать 2 штрафных броска.

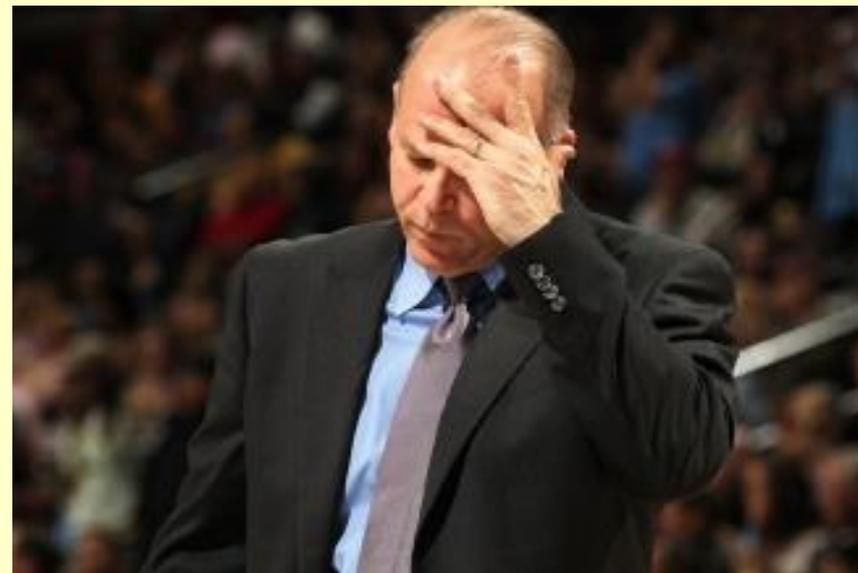


## Тренер дисквалифицируется, если:

- он совершит 2 технических фола (С1);
- официальное лицо команды или запасной игрок совершат 3 технических фола (В1);
- тренер совершит 1 технический фол и официальное лицо команды или запасной игрок совершат 2 технических фола.



## Фолы



# ФОЛЫ

Если фол совершен **на игроке, не находящемся в стадии броска**, то:

- если команда не набрала 5 командных фолов в четверти или фол совершен игроком, команда которого владела мячом, то пострадавшая команда производит вбрасывание;
- в противном случае пострадавший игрок выполняет 2 штрафных;

Если фол совершен **на игроке, находящемся в стадии броска**, то:

- если бросок был удачным, он засчитывается, и пострадавший игрок выполняет 1 штрафной;
- если бросок был неудачным, то пострадавший игрок выполняет такое количество штрафных бросков, сколько очков заработала бы команда будь бросок удачным.





- Баскетбол — яркая, динамичная командная игра, требующая выносливости, развивающая глазомер и координацию движений. В нее играют все, от мала до велика.