*Дата: 19.01.2021*

*Группа: 20-ЭК-2д*

*Наименование дисциплины (МДК) физическая культура*

*Тема: Баскетбол. Игра по правилам.*

**ПРАВИЛА ИГРЫ**

В баскетболе на площадке играют 2 команды, по 5 человек от каждой. Игра состоит из 4 четвертей по 10 (в НБА – 12) минут каждая. Игра начинается со спорного вбрасывания в центре площадки, когда по одному игроку от команды должны правильно отбить мяч. Так же, после половины игры команды обязаны поменяться кольцами.

**Основная задача** – забросить как можно больше мячей в кольцо оппонента и не дать противнику забросить в свое кольцо. Побеждает та команда, забросившая за игровой период больше очков в корзину оппонента. В случае если команды имеют равный счет в основное время, назначается овертайм (по 5 минут). Если по истечению первого овертайма счет одинаковый, проводится второй, третий и т.д., пока одна из команд не забросит больше мячей противнику.

**Очки начисляются по следующим пунктам:**

* 1 очко начисляется за попадание штрафного броска;
* 2 очка начисляется за попадание с дистанции, находящаяся в пределах трехочковой линии;
* 3 очка начисляется за попадание с трехочковой линии и за ее пределами.

Допускается играть исключительно руками. Бежать с мячом в руках, пинать, намерено останавливать ногами считается нарушением. Случайный контакт ноги с мячом нарушением не является.

**Спорный мяч** – ситуация, когда баскетболисты играющих команд команд не могут завладеть мячом без грубых действий. При такой ситуации мяч разыгрывается в ближайшем кругу между этими игроками. Если спорный мяч застревает в кольце при броске, спорный мяч разыгрывается между любыми игроками из противоположных команд.

У каждой команды в наличие имеется 7 таймаутов. Тренер распоряжается по своему усмотрению.

Количество замен в баскетболе не ограничено.

Каждый игрок имеет право на 5 (в НБА 6) персональных нарушений. В случае перебора фолов игрок удаляется с площадки до конца встречи.

**НАРУШЕНИЯ**

**Аут** – мяч вылетает за пределы площадки. Мяч вводится противоположной командой из-за пределов площадки;

**Пробежка** – когда игрок, владеющий мячом, совершает движение ног сверх положенного, касается как игрока в движении, так и игрока без движения;

**Двойное ведение** – задержка мяча у игрока, выполняющего дриблинг. Нарушение часто сопоставляют с пробежкой;

**3 секунды в атаке** – игрок атакующей команды находится в трехсекундной зоне 3 и более секунд;

**3 секунды в защите** – игрок защищающейся команды находится в трехсекундной зоне 3 и более секунд;

**8 секунд** – когда атакующий игрок не успевает вывести мяч за половину своей части площадки;

**24 секунды** – атакующая команда не успевает закончить атаку в отведенное время (24 секунды);

**Нарушение центральной линии (Средняя)** – игрок атакующей команды возвращает мяч на свою половину площадки;

**Нарушение плотноопекаемого игрока** – игрок с мячом не бросает, не начинает дриблинг, не пасует в течение 5 секунд при плотной опеке оппонента;

**Касание мяча в защите** – защищающийся игрок касается мяча при движении мяча по нисходящей траектории;

**Прыжок с мячом** – игрок во время прыжка и до приземления не атакует кольцо/не пасует;

**ФОЛЫ**

**Фол** – не соблюдение правил игроком или тренером, касающиеся действий на площадке либо поведением за ее пределами.

Фолы подразделяются на:

**Персональный фол** – нарушение при прямом контакте с игроком.

Наказание:

Если фол совершен при броске, то назначается 2 или 3 штрафных броска, в зависимости от той части площадки, где совершен бросок (в пределах трехочковой линии или за ее пределами). Если игрок попадает бросок при фоле, то попадание засчитывается и назначается 1 штрафной бросок. Если команда не набрала 5 командных фолов, то игра начинается с вбрасывания с границы площадки. Если команда набрала 5 и более командных фолов, то независимо от того, в какой части площадки назначен фол, игрок, на котором сфолили, исполняет 2 штрафных.

**Неспортивный фол** – фол, не связанный с борьбой за мяч, когда игрок не пытается сыграть в мяч (удары противника, задержка движения)

Наказание:

Пострадавший баскетболист исполняет 2 штрафных броска с последующим вбрасыванием пострадавшей команды из-за пределов площадки.

Игрок, совершивший 2 неспортивных нарушения, удаляется.

**Технический фол** – фол, не связанный с контактом при игре. Это задержка игры, споры с судьями, ненормативная лексика в отношении игроков, судей или тренеров.

Наказание:

Любой баскетболист пострадавшей команды имеет право на 2 штрафных, после чего мяч вводится в игру из-за пределов площадки пострадавшей командой.

Нужно отметить, что технический фол может получить как игрок, находящийся непосредственно на площадке, так и запасной игрок, либо тренер команды. Игрок или тренер, получивший 2 технических, удаляется до конца встречи.

**Дисквалифицирующий фол** – фол, вызванный агрессивным неспортивным поведением.

Наказание:

Процедура такая же, как при неспортивном нарушении.

Дисквалифицирующий фол получает как игрок на площадке, так и тренер или представитель команды. После такого фола человек сразу же удаляется с площадки.