

# БАСКЕТБОЛ

Комплекс упражнений для разминки

«Упражнения на развитие прыгучести»

Авторы: ученики 8 «АК»

ГБОУ Лицей №1451 (коррекционное отделение)

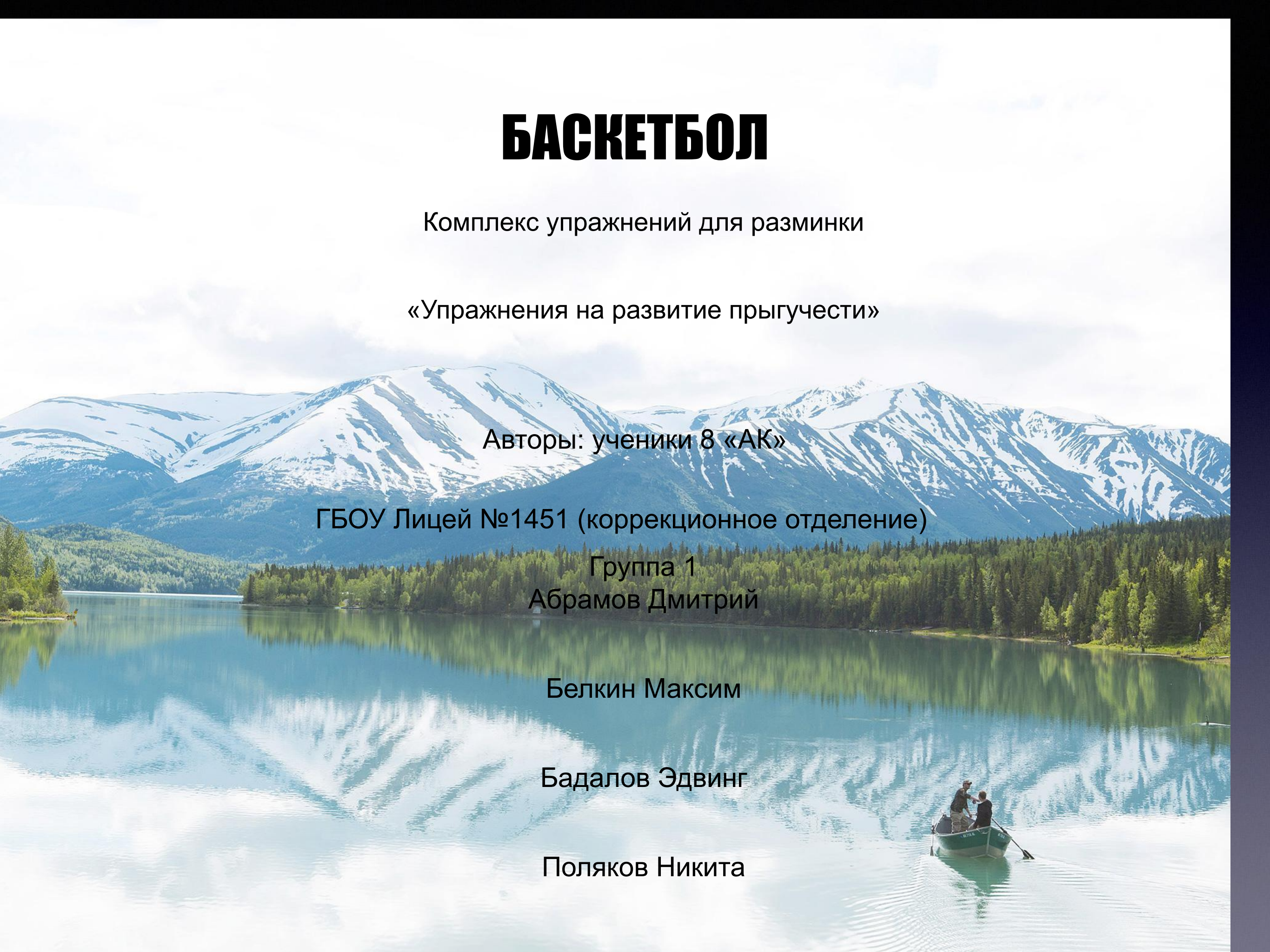
Группа 1

Абрамов Дмитрий

Белкин Максим

Бадалов Эдвинг

Поляков Никита





# Баскетбол

## История

Выход из казавшегося тупиковым положения нашёл преподаватель колледжа Джеймс Нейсмит. 21 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. Игра, получившая название «баскетбол», лишь отдалённо напоминала современный вид спорта. 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. 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.

## Правила

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.

## Разметка

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований существующие игровые площадки должны быть с минимальными размерами 28x15 метров.

Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

## Мяч

Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567—650 г, окружность — 749—780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд — «размер 6», в матчах по мини-баскетболу — «размер 5». Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице

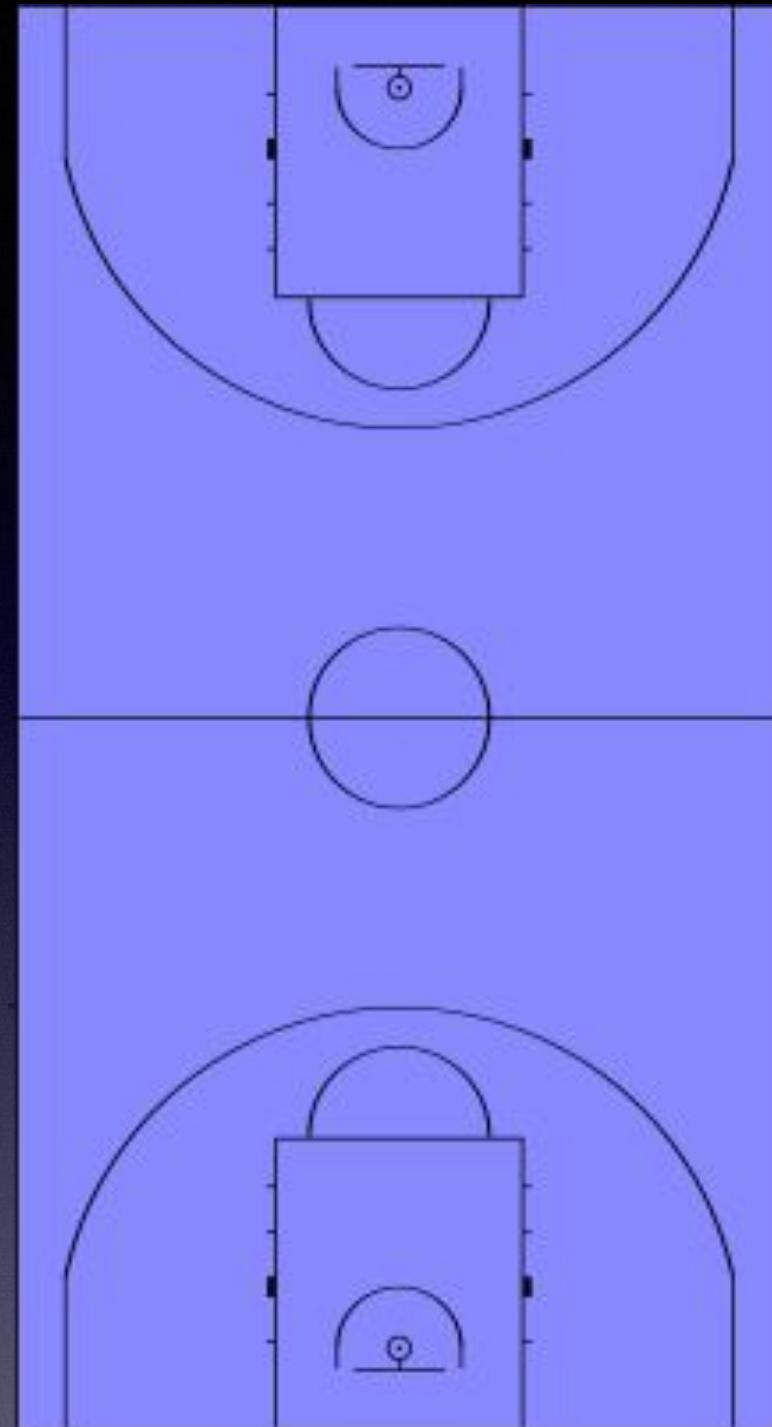
Размер	Длина окружности, мм	Масса, г
Размер 7	749—780	567—650
Размер 6	724—737	510—567 <sup>[3]</sup>
Размер 5	690—710	470—500
Размер 3	560—580	300—330



# Комплекс упражнений

## Порядок выполнения:

- 1 Разогрев (прыжки со скакалкой, бег на месте)
- 2 Растяжка
- 3 Прыжки в высоту
- 4 Подъемы на носках
- 5 Прыжки в полуприседе
- 6 Расслабление (растяжка)





*Спасибо за внимание!*

