
БИБЛИОТЕКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА



**Баскетбол.
Баскетбол 3x3**

**Челябинск
2021**

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
Учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный
Гуманитарно-педагогический университет»

БАСКЕТБОЛ. БАСКЕТБОЛ 3x3

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Челябинск
2021

УДК 796.3 (07)

ББК 75.566

Б 27

Баскетбол. Баскетбол 3х3 / сост. М.М. Степанова, К.С. Степанов. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 31 с. – Текст: непосредственный.

Методические рекомендации составлены в соответствии с программой дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт». В данных методических рекомендациях излагаются правила классического баскетбола и баскетбола 3х3. Предназначено для сопровождения самостоятельной работы студентов дневной и заочной форм обучения. Пособие может быть использовано в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, тренеров.

Рецензенты: И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент

С.А. Айткулов, канд. пед. наук, доцент

© Степанова М.М., Степанов К.С., составление, 2021

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Баскетбол	8
1.1. Правила игры.....	9
2. Баскетбол 3х3	13
2.1. Краткие правила баскетбола 3х3.....	14
2.2. Официальные правила баскетбола 3х3.....	15
3. Организация и проведение соревнований	25
3.1. Виды соревнований.....	25
3.2. Положение о соревнованиях.....	25
3.3. Системы розыгрыша соревнований.....	26
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	30

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – это атлетическая спортивная игра, развивающая в человеке такие качества, как быстрота, меткость, выносливость, умение мгновенно ориентироваться в трудной и сложной обстановке. Желающих заниматься баскетболом становится все больше и больше. Многие из тех, кто сегодня только начинает свой спортивный путь, возможно, тоже встанут в ряды сильнейших спортсменов. И, может быть, это пособие поможет им преодолеть первую ступеньку на пути к высокому мастерству.

Баскетбол – игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры, на фоне постоянно меняющейся информации, лежат активно выполняемые естественные движения (ходьба, бег, прыжки) и специфические двигательные действия без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергосбережения.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе всех играющих.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

Подготовка в спортивных играх и, в частности в баскетболе, является многогранным процессом, включающим в себя развитие тактических, технических навыков, физических и психологических качеств. Для развития вышеперечисленных навыков и качеств применяются индивидуальные упражнения с набивными, баскетбольными мячами, подвижные игры и эстафеты.

Сегодня в России и в мире все больше становятся популярными малые формы классических видов спорта. В настоящее время большим интересом пользуется такая разновидность баскетбола, как баскетбол 3х3. Сам термин «баскетбол 3х3» принят для использования Международной федерацией баскетбола ФИБА. В различных источниках также используются такие понятия, как «уличный баскетбол» и «стритбол».

Баскетбол имеет богатейшую историю, он был придуман в конце 19 века, в то время как баскетбол 3х3 (стритбол) достаточно молодой вид спорта. Стритбол долгое время развивался стихийно, являясь некой формой классического баскетбола, адаптированного под уличные условия игры. В

50-е гг. XX века началось массовое распространение стритбола. Причиной этого являлось большое желание цветных юношей, живущих в гетто, попасть в профессиональный баскетбол и играть в лиге НБА.

Баскетбол 3х3 зародился на улицах США в 1950 году.

В настоящее время развитием этого спорта в мире занимаются ФИБА и ее структурное подразделение – ФИБА 3х3. С популярностью баскетбола 3х3 растут денежные средства и призовые фонды, выделяемые ФИБА. Соответственно растет число турниров, игроков, а также количество спонсоров.

ФИБА рассматривает баскетбол 3х3 в качестве основного средства продвижения классического баскетбола по всему миру. Генеральный секретарь ФИБА Патрик Бауман считает, что баскетбол 3х3 имеет все элементы и навыки, необходимые для классического баскетбола, также это простой и эффективный способ привлечь молодежь к баскетболу.

Правила баскетбола 3х3 зависят от вида и ранга соревнований. Простые уличные игры проводятся по договоренности, а официальные турниры и соревнования все больше играют по правилам ФИБА 3х3, которые ежегодно поясняются, дополняются и обновляются.

Первый тестовый турнир по баскетболу 3х3 под руководством ФИБА был проведен на Азиатских играх в Макао в 2007 году. Дальнейшие тестовые мероприятия были проведены в апреле 2008 года в Доминиканской Республике и в октябре 2008 года в Индонезии. Международный дебют баскетбола 3х3 состоялся на Азиатских юношеских играх 2009 года. Мировой дебют баскетбола 3х3 состоялся на летних юношеских Олимпийских играх 2010 года в Сингапуре. С тех пор чемпионаты мира, континентальные и международные турниры проводятся на регулярной основе.

После успеха в Сингапуре ФИБА запустила программу, чтобы сделать баскетбол 3x3 автономной дисциплиной с регулярными соревнованиями.

На август 2019 года Россия занимает первое место в общем рейтинге ФИБА 3x3. Наши национальные сборные превосходно показывают себя на международных турнирах ФИБА 3x3. Так мужская сборная команда России до 23 лет является чемпионами мира 2018 г. и 2019 г., а девушки до 23 лет – чемпионки мира 2018 г. и серебряные призеры 2019 г.

В июне 2017 года Исполнительный совет Международного олимпийского комитета объявил, что баскетбол 3x3 будет добавлен в олимпийскую программу летних Олимпийских игр 2020 года в Токио, которые прошли в 2021 году. На этих играх наши мужчины и женщины стали серебряными призерами. В составе мужской сборной выступал воспитанник челябинского баскетбола Кирилл Писклов.

Формат 3x3 становится все более популярным. Каждый год строятся новые площадки, появляются новые лиги с призовыми фондами и большим количеством участников.

Кроме турниров по официальным правилам и рейтингом ФИБА 3x3, все больше становится массовых соревнований по баскетболу 3x3.

Самым массовым турниром по баскетболу 3x3 в России является «Оранжевый мяч», который проводится с 2006 года в День физкультурника по всей стране. Турнир проводится с целью популяризации и развития уличного баскетбола.

Для популяризации баскетбола 3x3 необходимо ввести его в программы спортивных и общеобразовательных школ. В крупных городах уже появилась возможность заниматься этим видом спорта в частных залах и клубах.

Несмотря на возросшую популярность, баскетбол 3х3 имеет ряд некоторых проблем, которые затрудняют его развитие. Для продвижения баскетбола 3х3 не хватает тренеров, площадок и методического сопровождения тренировочного процесса. Большинство научных трудов написано по классическому баскетболу. Методической литературы и научных публикаций по баскетболу 3х3 крайне мало. Недостаток литературных данных и методик подготовки спортсменов в баскетболе 3х3 тормозит развитие этого вида спорта.

Данное практическое руководство адресовано студентам, тренерам ДЮСШ, учителям общеобразовательных школ и посвящено проблеме обучения и совершенствования умения игры в баскетбол и баскетбол 3х3 спортсменов различного уровня подготовки. В нем представлен обширный практический материал, который может быть использован в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, а также окажет помощь в самостоятельной работе студентов дневной и заочной форм обучения по дисциплине «Физическая культура».

1. Баскетбол

Баскетбол (от англ. «basket» – корзина и «ball» – мяч), командная спортивная игра, цель которой – забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту. Попадание может принести команде от одного до трех очков. В матче побеждает команда, набравшая большее число очков.

В настоящее время баскетбол – один из самых популярных видов спорта. Число официально зарегистрированных игроков во всем мире превышает 250 миллионов человек.

Регулярные занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, развивают мускулатуру, укрепляют нервную систему. Во многих странах мира занятия по баскетболу включены в программу физподготовки учащихся средних школ и высших учебных заведений.

1.1. Правила игры

Игра проходит на прямоугольной площадке длиной 28 и шириной 15 м. (раньше ее размеры составляли 26 на 14 м.) специальным мячом. Масса мяча составляет 567–650 грамм, окружность – 749–780 мм. В играх женских команд используются мячи меньших размеров, и еще меньше – в матчах по мини-баскетболу. Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (indoor) и универсальные, т.е. пригодные для использования и в помещениях, и на улице (indoor/outdoor). Корзина (металлическое кольцо диаметром 45 см с натянутой на нем сеткой без дна) крепится на высоте 3,05 м на щите, установленном на стойке параллельно лицевым линиям площадки.

До конца 1960-х годов официальные соревнования проводились как на открытом воздухе, так и в спортивных залах. С 1968 года все официальные матчи проходят только в закрытых помещениях.

Матч начинается в центре площадки. Судья подбрасывает мяч строго вверх между двумя игроками команд-соперниц. В тот момент, когда они касаются мяча (брать мяч в руки нельзя), начинается отчет игрового времени. После каждого свистка судьи секундомер останавливается, и с возобновлением игры включается вновь. Игровое время фиксирует судья-секундометрист. Раньше матчи под эгидой Международной любительской федерации баскетбола (ФИБА) состояли из 2 таймов по 20 минут чистого игрового времени. Согласно новым правилам, принятым в 2000 году, матч

состоит из четырех таймов по 10 минут чистого времени каждый (в НБА – из четырех таймов по 12 минут) с 2-минутными перерывами между первым и вторым, третьим и четвертым таймами, перерыв в середине матча – 15 минут.

Раньше игрок мог владеть мячом неограниченное время. В 1960-е годы прошлого века был введен 30-секундный (ФИБА) и 24-секундный (НБА) лимит: по его истечении команда теряет мяч, и владение отдается команде соперников. По правилам ФИБА 2000-го года, на атаку командам также отводится не более 24 секунд. В состав судейской бригады входит так называемый оператор 24 секунд, который следит за соблюдением этого правила. Кроме этого, существует также «правило трех секунд» (столько времени игрок атакующей команды может находиться в ограниченной зоне соперника, которую иногда так и называют – «3-секундная зона») и «правило восьми секунд» (за это время команда, овладевшая мячом на своей половине площадки, должна перевести его из тыловой зоны в передовую).

Ничьих в баскетболе не бывает. Если по истечении основного времени матча счет оказывается равным, назначается дополнительный 5-минутный тайм – овертайм. Если и в овертайме ни одна из команд не добьется победы, назначается еще одна дополнительная пятиминутка и т.д. Исключение возможно в том случае, если команды по регламенту соревнований проводят парные встречи (по так называемой кубковой системе): тогда в первом матче может быть засчитана ничья, а победитель в паре определяется по результатам второй игры.

Точный бросок в корзину с позиции за дугой, проведенной на расстоянии 6,25 м от щита (в НБА – 7,25 м), оценивается в 3 очка. Эта дуга называется также «трехочковой линией». Все остальные броски (в том числе и из-под щита) оцениваются в 2 очка. Если мяч брошен в корзину, но игроки команды-соперницы блокируют (перехватывают или отбивают) его непосредственно над корзиной, то очки засчитывают, как если бы бросок достиг цели. Нередко судьям приходится разыгрывать в ходе игры спорный

мяч. Мяч считается спорным в следующих случаях: 1) если два соперника крепко держат мяч и не один не может овладеть им, не нарушив правил; 2) если мяч вышел за пределы площадки от двух игроков разных команд (или судья не смог точно определить, кто из игроков коснулся мяча последним); 3) если мяч застрял между щитом и кольцом и т.д.. В этих случаях мяч отдается команде по системе очередности владения (по стрелке).

В баскетбольных правилах есть несколько ограничений, касающихся техники ведения мяча. После дриблинга игрок может сделать только два шага с мячом в руках, не ударяя им об пол. Затем он должен или бросить мяч в кольцо, или отдать партнеру. В случае третьего шага фиксируется пробежка, и мяч переходит к другой команде. Если же баскетболист остановился с мячом в руках и вместо броска в корзину или паса партнеру снова начинает дриблинг, фиксируется двойное ведение, и мяч также переходит к сопернику. Игрок, владеющий мячом, может останавливаться и затем снова продолжать движение, но во время остановки он должен продолжать стучать мячом об пол. Мяч в баскетболе можно вести поочередно то одной, то другой рукой, но не двумя руками сразу. Если игрок получил мяч, стоя на месте, или остановился после того, как получил мяч, ему не разрешается отрывать от пола опорную ногу раньше, чем он выпустит мяч из рук.

От каждой команды на площадке находятся одновременно пять игроков, еще пять-семь баскетболистов находятся во время игры на скамейке запасных. Количество замен в баскетболе не ограничено, но проводить их можно только в тот момент, когда остановлен секундомер.

Правилами баскетбола запрещается бить соперника по рукам, толкать его, держать руками, наступать на ноги, встречать ногой (и прямой, и согнутой в колене). Игроку, допустившему любое из подобных нарушений, объявляется персональное замечание (фол). Если спортсмен получил в

течение матча пять фолов (в НБА – шесть), его удаляют с поля до конца встречи и заменяют одним из запасных игроков.

Обоюдный фол объявляется в том случае, когда игроки обеих команд одновременно нарушают правила: оба баскетболиста получают персональные замечания, а мяч остается у команды, которая владела им на момент нарушения. Различают также: технический фол (за неспортивное поведение, такому наказанию могут подвергаться не только игроки, находящиеся на площадке, но и тренер, и запасные игроки – за спор с судьей, попытку затеять потасовку и т.д.), умышленный фол (за грубую игру). Самое тяжелое наказание в баскетболе – так называемый дисквалифицирующий фол. Он объявляется за серьезное нарушение и влечет за собой дисквалификацию игрока и удаление его с площадки до конца игры вне зависимости от количества уже имевшихся у него фолов (ему на замену выходит другой баскетболист). Если персональный фол был совершен по отношению к игроку, делавшему бросок по кольцу, или был зафиксирован технический фол, судья, помимо персонального замечания провинившемуся игроку, назначает также штрафные броски. В зависимости от характера нарушения броски выполняет или сам пострадавший, или игрок заменивший его (в случае получения травмы), штрафные броски выполняются с линии в шести метрах от щита. Каждый точный бросок приносит очко, таким образом, с помощью двух штрафных можно заработать два очка.

В современных баскетбольных правилах есть такие пункты, как «игра, проигранная из-за нехватки игроков» (команде засчитывается поражение, если в его составе остается один игрок) и «игра, проигранная лишением права» (в ситуации, когда команда отказывается начинать или продолжать игру после соответствующего сигнала арбитра).

В самом начале в баскетболе было всего 13 правил, сейчас их более 200. Они периодически пересматриваются Всемирной технической комиссией ФИБА и утверждаются затем Центральным бюро Федерации. Правилами

определяются лишь основные принципы игры, в них не могут быть предусмотрены все возможные игровые ситуации. Помимо самих правил, существуют и их официальные интерпретации, в которых оговаривается возможная трактовка правил в различных спорных моментах. Судья матча вправе принимать самостоятельное решение в ситуациях, которые в правилах не оговорены.

При проведении всех официальных международных соревнований действуют правила, утвержденные ФИБА. Они несколько отличаются от правил НБА.

2. Баскетбол 3х3 (стритбол)

Термин «баскетбол 3х3» принят для использования Международной федерацией баскетбола ФИБА. В различных источниках также используются понятия, как «уличный баскетбол» и «стритбол». Баскетбол 3х3 зародился на улицах США в 1950 году. Более динамичный и агрессивный вид спорта, чем классический баскетбол.

В различных городах России сейчас проводятся турниры по баскетболу 3х3, нередко приуроченные к большим городским праздникам.

В июне 2017 года на внеочередном заседании Исполкома Международного Олимпийского Комитета было принято решение о включении в программу летних Олимпийских игр 2020 года в Токио баскетбола 3х3.

Ну, а намного позже к развитию баскетбола 3х3 подключилась ФИБА. И даже было выделено новое структурное подразделение ФИБА 3х3. Первый тестовый турнир по баскетболу 3х3 под руководством ФИБА был проведен на Азиатских играх в Макао в 2007 году. Дальнейшие тестовые мероприятия

были проведены в апреле 2008 года в Доминиканской Республике и в октябре 2008 года в Индонезии. Международный дебют баскетбола 3x3 состоялся на Азиатских юношеских играх 2009 года.

Мировой дебют баскетбола 3x3 состоялся на летних юношеских Олимпийских играх 2010 года в Сингапуре. С тех пор чемпионаты мира, континентальные и международные турниры проводятся на регулярной основе.

2.1. Краткие правила баскетбола 3x3

1. В стритбол играют до 21 очка или 10 минут.
2. В овертайме выигрывает команда, забивающая 2 очка.
3. Два очка засчитывается за бросок из-за дуги (трехочковая линия в баскетболе) и одно очко за все остальные броски.
4. Время на атаку 12 секунд.
5. Игроки не удаляются за перебор фолов (но удаляется за 2 неспортивных)
6. Замены можно делать сколько угодно, когда мяч «мертвый» («мертвый» – когда игра остановлена: аут, фолы, таймаут и т.д.).
7. Чей мяч вначале определяется подбрасыванием монетки.
8. Играем через «чек» – это передача мяча игроку команды соперника. «Чек» всегда, если мяч был «мертвый».

9. Перехватили мяч, или соперник промахнулся по кольцу – перед атакой нужно вывести мяч за шестиметровую линию («дугу»). Подобрали мяч в нападении – выводить не нужно, атакуйте сразу.
10. После забитого мяча игра не останавливается, берете мяч и выводите за «дугу». Вывел – это две ноги за дугой.
11. Шестой командный фол пробивается (1 бросок).
12. Седьмой, восьмой и девятый (даже если мяч засчитан) – по 2 броска.
13. Десятый и дальше (даже если мяч засчитан) – 2 броска и владение; неспортивный – аналогично.
14. Технический фол: 1 бросок и владение.
15. Все спорные ситуации трактуются в пользу защитника (а не по стрелке, как в баскетболе).
16. Команда имеет 1 тайм-аут за игру.
17. Тренер не может присутствовать на площадке.

2.2. Официальные правила баскетбола 3x3

1. Площадка и мяч

Игра проводится на площадке для баскетбола 3x3 с одной корзиной. Стандартная игровая площадка для баскетбола 3x3 должна быть шириной 15 метров и длиной 11 метров. На площадке для баскетбола 3x3 должны быть нанесены следующие линии (такие же, как линии разметки площадки для классического баскетбола): линия штрафного броска (5,80 метра), линия зоны двухочковых бросков (6,75 метра) и линия области «полукруга, в котором не фиксируются фолы столкновения» под корзиной. В качестве площадки для баскетбола 3x3 также может использоваться половина

площадки для классического баскетбола. Игры для всех категорий участников проводятся официальным мячом для баскетбола 3х3.

2. Команды

В каждой команде должно быть 4 игрока (3 игрока на площадке и один игрок является запасным). Тренер не может находиться на игровой площадке, не допускается удаленное влияние тренера на игру с трибуны.

3. Судейская бригада

Судейская бригада должна состоять из одного либо двух судей и секундометриста-секретаря.

4. Начало игры

- Обе команды разминаются перед игрой одновременно;
- команда, которая первой будет владеть мячом, определяется жребием (обычно – подбрасыванием монеты);
- игра должна начинаться при наличии трех игроков на площадке.

5. Начисление очков

- За каждый мяч, заброшенный изнутри дуги, начисляется 1 очко;
- за мяч, заброшенный из-за дуги, начисляется 2 очка;
- за мяч, заброшенный с линии штрафного броска, начисляется 1 очко.

Определение:

Во всех ситуациях, когда защищающаяся команда устанавливает контроль над мячом и забивает мяч в корзину, не выводя его за дугу, попадание должно быть отменено, так как команда не вывела мяч до попытки броска.

Во всех ситуациях, когда защищающаяся команда отбивает мяч в корзину во время подбора без контроля мяча, или мяч попадает в корзину в результате прерывания передачи мяча или ведения, попадание должно засчитываться, и очки записаны нападающему игроку, который последний контролировал мяч. Если это происходит в зоне двухочкового броска, соответственно должны быть записаны 2 очка.

6. Время игры. Победитель игры

– Основное время игры состоит из одного периода длительностью 10 минут. Игровые часы должны останавливаться в ситуациях, когда мяч становится «мертвым» и при штрафных бросках. Отсчет времени возобновляется, когда чек завершен (как только мяч оказывается в руках игрока атакующей команды).

– Команда, первой набравшая 21 очко или более, выигрывает игру, если это происходит до окончания основного времени игры. Это правило действует только в основное время игры и не распространяется на возможный овертайм.

– Если по окончании основного времени игры счет ничейный, игра продолжается дополнительным периодом (овертаймом). Перед началом овертайма командам должен быть предоставлен перерыв длительностью 1 минута. Команда, которая первой набирает 2 очка в овертайме, побеждает в игре.

– Команда проигрывает игру «лишением права», если на момент начала игры согласно расписанию на площадке находится менее трех игроков, готовых играть. В случае поражения «лишением права» команде присуждается 0 очков.

– Команда проигрывает игру «из-за нехватки игроков», если она покидает площадку до окончания игры, или все игроки команды травмированы или

дисквалифицированы. В случае поражения «из-за нехватки игроков» выигравшая команда может выбрать: либо сохранить количество заброшенных ею очков, либо зафиксировать победу «лишением права». Для команды, проигравшей «из-за нехватки игроков», количество заброшенных ею очков в любом случае обнуляется.

– Команда, которой засчитано поражение «из-за нехватки игроков» или вследствие намеренной неявки (в этом случае засчитывается поражение «лишением права»), дисквалифицируется из турнира.

7. Фолы. Штрафные броски

– Команда подлежит наказанию за командные фолы, когда она совершила 6 командных фолов в игре. Игрок не удаляется из игры в связи с количеством персональных фолов (игрок может совершить любое количество персональных фолов).

– Если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска из зоны одноочковых бросков (внутри дуги), то этому игроку предоставляется один штрафной бросок. Если же фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска из зоны двухочковых бросков (из-за дуги), то этому игроку предоставляется два штрафных броска.

– Если фол совершается на игроке, находящемся в процессе броска, и бросок удачен, то попадание засчитывается, и этому игроку предоставляется один дополнительный штрафной бросок.

– Седьмой, восьмой и девятый командные фолы в любом случае наказываются двумя штрафными бросками. Десятый (и каждый последующий командный фол) в любом случае наказываются двумя штрафными бросками и последующим владением мяча для команды, выполнившей штрафные броски. Данное правило применяется также для фолов в процессе броска.

– Любой технический фол всегда наказывается предоставлением одного штрафного броска и последующим владением мяча для непровинившейся команды, любой неспортивный фол наказывается двумя штрафными бросками и последующим владением мяча для непровинившейся команды. После технического или неспортивного фола игра продолжается «чеком» за вершиной дуги.

Примечание: персональные фолы, совершенные игроком команды, контролирующей живой мяч или имеющей право на владение мячом, не наказываются штрафными бросками.

8. Как играют мячом

– После каждого удачного броска с игры или удачного последнего штрафного броска (за исключением случая, когда команда, выполнявшая штрафной бросок, имеет право на последующее владение мячом);

– игрок команды, пропустившей мяч, возобновляет игру ведением или передачей мяча прямо с игровой площадки, из-под корзины (не из-за лицевой линии) в любое место игровой площадки за дугой;

– команда, забросившая мяч, не имеет права мешать игроку с мячом, который находится внутри области полукруга, в котором не фиксируются фолы столкновения под корзиной;

– после каждого неудачного броска с игры или неудачного штрафного броска (за исключением случая, когда команда, выполнявшая штрафной бросок, имеет право на последующее владение мячом);

– если нападающая команда подбирает мяч, она может продолжать атаковать, не возвращая мяч за дугу;

– если защищающаяся команда подбирает мяч, она должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением);

- если защищающаяся команда перехватывает мяч или блокирует бросок, она должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением);
- владение мячом, предоставляемое любой команде после ситуации «мертвого» мяча, начинается с «чека» (передачи мяча от защитника к нападающему) за вершиной дуги;
- игрок считается находящимся за дугой, когда ни одна его нога не находится внутри дуги и не касается её;
- в ситуации спорного мяча владение им предоставляется защищавшейся команде.

9. Пассивная игра

- Пассивная или недостаточно активная игра (т.е. игра без попытки забросить мяч) является нарушением;
- если площадка оборудована устройством отсчета времени для броска, то команда должна выполнить бросок в течение 12 (двенадцати) секунд. Устройство отсчета времени для броска должно включаться, как только мяч оказывается в руках нападающего (после «чека», либо под корзиной после заброшенного мяча с игры);
- является нарушением, если после того, как мяч был выведен за дугу, нападающий выполняет ведение внутри дуги спиной или боком к корзине в течение более чем 5 (пяти) секунд.

Примечание: если площадка не оборудована устройством отсчета времени для броска, и команда не пытается атаковать корзину, судья должен предупредить нападающую команду, отсчитывая последние 5 (пять) секунд времени, отведенного для броска.

Игрок, который поправляет любую свою экипировку (завязывая шнурки и т.д.), должен быть немедленно заменен, и может войти в игру только в

следующей ситуации «мертвого» мяча. Отказ покинуть площадку по требованию судьи должен быть наказан техническим фолом.

10. Замены

Замены могут производиться любой командой в тот момент, как только мяч становится «мертвым», и прежде, чем будет выполнен «чек», либо штрафной бросок. Запасной может вступить в игру после того, как его партнер покинул игровую площадку и установил с запасным физический контакт. Замена может производиться только за линией, противоположной лицевой, и не требует никаких действий со стороны судей или судей-секретарей.

11. Тайм-ауты

- Каждой команде может быть предоставлен один тайм-аут;
- любой игрок может затребовать тайм-аут в ситуации, когда мяч «мертвый»;
- в случае ТВ-трансляции организатор имеет право использовать 2 телевизионных тайм-аута, которые будут предоставляться командам во время всех игр в первой ситуации «мертвого» мяча после того, как на игровых часах останется соответственно 6:59 и 3:59 до конца основного времени игры;
- длительность любого тайм-аута – 30 секунд.

Примечание: тайм-ауты и замены могут быть разрешены только в ситуациях, когда мяч «мертвый», и не могут быть предоставлены, когда мяч «живой».

12. Процедура подачи процесса

Если команда считает, что ее интересы были грубо нарушены решением арбитра или каким-либо происшествием, имевшим место во время игры, она обязана действовать следующим образом:

- капитан этой команды должен подписать протокол немедленно после окончания игры и прежде, чем протокол подписан арбитром;
- в течение 30 (тридцати) минут команда должна представить главному судье турнира письменное обоснование протеста.

13. Классификация команд

Следующие правила используются для классификации команд, как в группах, так и для общего положения команд в соревновании (в отличие от тура). В случае равенства команд по первому критерию следует перейти к следующему и т.д.

1. Больше количество побед (или соотношения побед в случае неравного количества игр при классификации команд из разных групп).
2. Результаты личных встреч (учитываются только победы/поражения, применяется только для классификации внутри группы).
3. Больше количество набранных очков в среднем за игру (не принимая во внимание побед, присужденных «лишением права»).

Если в положении команд после применения этих трех критериев по-прежнему сохраняется равенство, то более высокое место занимает команда с более высоким номером посева.

Классификация в турах (где туры – это серия связанных турниров) рассчитывается для знаменателя тура, т.е. либо для игроков (если игроки могут создавать новые команды в каждом турнире), либо для команд (если

игроки привязаны к одной команде в течение всего тура). Порядок критериев для классификации в туре:

1. Место в Финальном турнире или турнире перед Финалом, по результатам которого команда квалифицировалась на финальный тур.
2. Суммарные рейтинговые очки, набранные по итогам всех турниров в рамках тура.
3. Наибольшее количество побед в туре (или соотношение побед в случае неравного количества игр).
4. Наибольшее среднее количество набранных очков во время тура (не принимая во внимание побед, присужденных «лишением права»);
5. Посев для определения победителя (при равенстве всех других критериев) является посеvom тура, произведенным одновременно с каждым конкретным посеvom турнира.

Примечание: посев в туре выполняется для всех команд, участвующих в туре, независимо от того, будут ли они принимать участие в следующем турнире или нет.

14. Правила посева

Посев команд происходит в соответствии с очками командного рейтинга (суммой рейтинговых очков трех лучших игроков команды перед началом соревнования). В случае равенства командных рейтинговых очков номер посева будет определен жребием перед началом соревнования.

15. Дисквалификация

Игрок, совершивший два неспортивных фола (данное правило не применяется для технических фолов), дисквалифицируется из игры арбитрами и может быть дисквалифицирован до конца соревнований организаторами. Помимо этого, организатор может дисквалифицировать из

турнира игрока (-ов), причастного (-х) к актам насилия, словесной и физической агрессии, неспортивному влиянию на результаты игр. Организатор может также дисквалифицировать из турнира полностью всю команду, если другие ее члены своим действием (либо бездействием) содействовали вышеупомянутым поступкам.

16. Адаптация для категории младшего возраста

Для категории младшего возраста рекомендуется следующая адаптация:

1. Если это возможно, то кольцо может быть опущено до высоты 2,60 м.
2. Команда, которая первой забрасывает мяч в овертайме, становится победителем.
3. Устройство отсчета времени для броска не используется; если команда не пытается атаковать корзину, судья предупреждает ее отсчетом последних 5 секунд времени, отведенного на бросок.
4. Наказание за командные фолы не применяется, следовательно после всех фолов игра продолжается «чеком», за исключением фолов в процессе броска, технических и неспортивных фолов.
5. Тайм-ауты не предоставляются.
6. Может быть использован мяч размера 5.

3. Организация и проведение соревнований

3.1. Виды соревнований

По организационной форме различают соревнования: официальные (основные) и товарищеские (вспомогательные). К официальным относят все соревнования в рамках олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, первенства России, Кубка Европы и России, первенство (Кубок) области, города, района. Они организуются не чаще одного раза в год. Победителю присваивается звание чемпиона.

Товарищескими считаются соревнования, которые проводятся между командами по личной договорённости. Такие матчи помогают популяризировать баскетбол, развивают дружеские отношения. К товарищеским играм относятся классификационные или отборочные турниры, контрольные встречи, показательные матчи.

3.2. Положение о соревнованиях

Основопологающим документом для проведения соревнований является положение о соревнованиях. Оно включает в себя ряд пунктов, в которых чётко и кратко должно быть сформулировано:

1. Цели и задачи. Указываются цели и задачи конкретного соревнования (выявление сильнейших команд, подведение итогов учебной работы, популяризация баскетбола и т.д.).
2. Место и сроки проведения. Указывается, где проводят соревнования, и в какие сроки.
3. Руководство соревнования. Указывается, кто организует соревнования и руководит им и состав судейской коллегии.

4. Участники соревнований. Указывается количество и наименование команд, допускаемых к соревнованиям; максимальное количество участников, вносимых в заявку, определяются с возрастом участников и их квалификацией.
5. Условия проведения. Указываются способ розыгрыша и оценки результатов, определение победителей.
6. Награждение. Указывается, как награждаются победители и призёры, призами.
7. Сроки предоставления заявок. Указывается, до какого срока необходимо подать заявку.

3.3. Системы розыгрыша соревнований

При выборе системы розыгрыша необходимо учитывать количество команд, уровень подготовленности участников, сроки проведения и т.д.

В соревнованиях по баскетболу, в основном, используют три способа розыгрыша: круговой, с выбыванием и смешанный.

Круговой способ

Принцип проведения соревнований таким способом заключается в том, что каждая команда встречается друг с другом по одному разу (в один круг) или несколько раз (в два и более кругов). Этот способ позволяет не только выявить победителей и призёров, но и определить места всех участвующих команд в соответствии с их спортивно-технической подготовленностью. Основной недостаток кругового способа – большой срок проведения соревнований.

Результаты соревнований по круговой системе фиксируются в виде шахматных таблиц.

Перед каждым соревнованием проходит судейская коллегия, на которой представители каждой команды-участницы участвуют в жеребьёвке.

Основное назначение жеребьёвки – присвоить командам определённые номера, которые дают возможность, применять различные схемы, составлять календарь игр. Перед жеребьевкой объявляется, по какой схеме будет составлен календарь игр.

Схема соответствия календаря игр

Для 3-4 команд:

1-й день: (1–4)	2-й день: 1–3	3-й день: 1–2
2–3	(4–2)	(3–4)

Для 5-6 команд:

1-й день:	2-й день:	3-й день:	4-й день:	5-й день
(1–6)	1–5	1–4	1–3	1–2
2–5	(6–4)	5–3	4–2	(3–6)
3–4	2–3	(6–2)	(5–6)	4–5

Способ с выбыванием

Способ с выбыванием дает возможность проводить состязания с большим количеством команд в кратчайшие сроки.

Недостатком системы является малое количество игр, поэтому команды не могут полностью проявлять себя и нередко победителем становится не самая достойная команда.

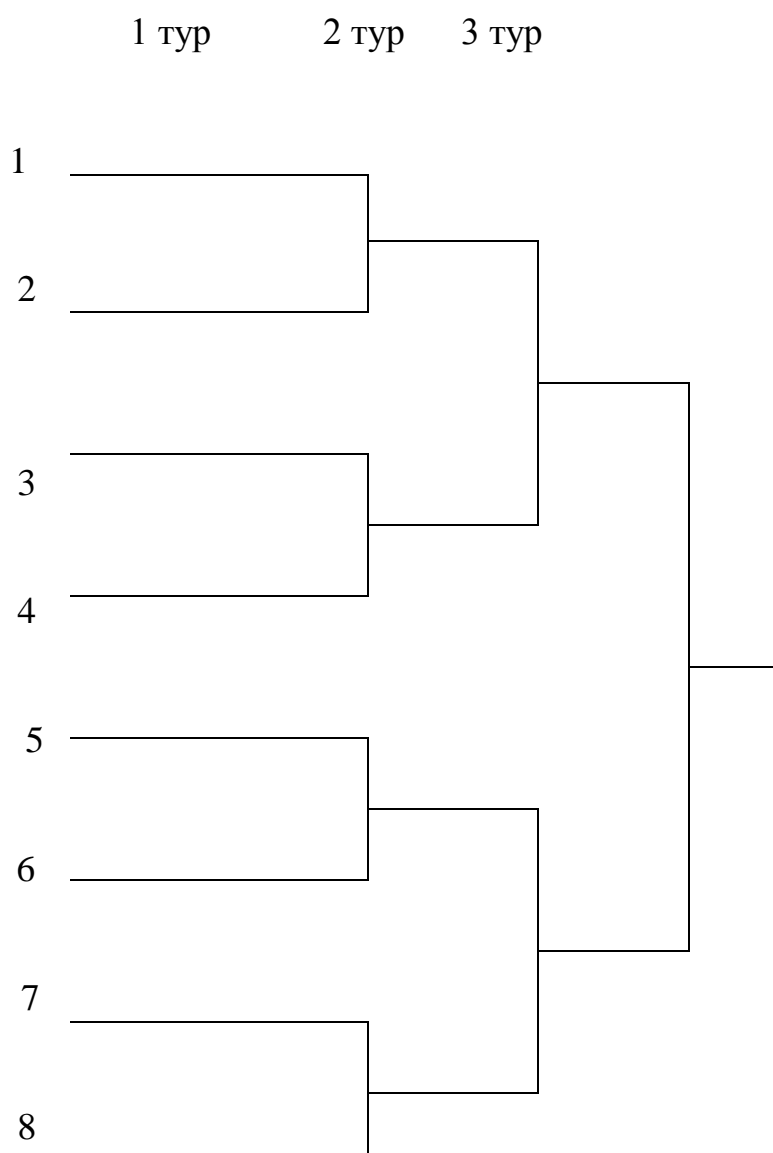
Для проведения соревнований по этой системе составляется схема, по результатам жеребьевки каждая команда получает порядковый номер.

Если количество участвующих команд кратно двум, то все команды вступают в соревнование с первого дня.

Если количество команд не кратно двум, то в первом туре борьбу ведут только часть команд, а остальные вступают в состязание со второго тура.

Схема составления календаря игр с выбыванием

Для 8-и команд:



Смешанный способ

В соревнованиях с большим числом участвующих команд и при большой их территориальной разбросанности применяют и смешанный способ розыгрыша, т.е. на разных этапах используют способ с выбыванием и круговой способ.

При смешанном способе розыгрыша все команды разбиваются по зонам или группам (по территориальному или какому-либо другому признаку). В группах или зонах соревнования проходят по способу с выбыванием (или круговому), а победители разыгрывают между собой окончательные места по круговому способу (или выявляют только победителя по способу с выбыванием).

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Дулин, А.Л. Баскетбол в школе / А.Л. Дулин. – Ижевск: УГУ, 2006. – 154 с. – ISBN 5-7029-0392-7.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – Москва: Академия, 2008. – 398 с. – ISBN 978-5-7695-5026-3.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебное пособие для студентов пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – Москва: Академия, 2006. – 520 с. – ISBN 5-7695-3206-8.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов пед. вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, А.В. Лексаков. – Москва: Академия, 2002. – 519 с. – ISBN 5-7695-0572-9.
5. Конеева, Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для студентов пед. вузов / Е.В. Конеева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 336 с. – ISBN 5-222-04098-4.
6. Костикова, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта / Л.В. Костикова. – Москва: Физкультура и спорт, 2002. – 228 с. – ISBN 5-278-00676-5.
7. Международная Федерация Баскетбола. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин: пособие / Международная Федерация Баскетбола, Российская Федерация Баскетбола. – Москва: СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с. – ISBN 5-8134-0028-1.
8. Степанова, М.М. Методика подготовки и спортивной тренировки в баскетболе: учебное пособие / М.М. Степанова. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2015. – 153 с. – ISBN 978-5-906777-69-0.

9. Степанов, К.С. Теория и методика спортивных игр: учебно-методическое пособие / К.С. Степанов, М.М. Степанова. – Челябинск: типография УралГУФК, 2020. – 76 с.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007. – 479 с. – ISBN 5-7695-0853-1.

11. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 2000. – 448 с. – ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.).

**Перечень ресурсов информационно-
телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. URL: <http://moy-sport.com>

2. URL: <http://www.basketlessons.net>

3. URL: <http://slishad.blog.tut.com>

4. URL: <http://andrei1993.v-teme.com/sovremennyj>

5. URL: [http:// dic.academik.ru](http://dic.academik.ru) – словари и энциклопедии

6. URL: [http:// www.poiskknig.ru](http://www.poiskknig.ru)

Учебное издание

Баскетбол. Баскетбол 3х3

Методические рекомендации

**Составители: Степанова Марьям Маратовна
Степанов Константин Сергеевич**

Работа рекомендована РИС университета.

Протокол № 24 от 2021 г.

Редактор Е.М. Сапегина

Технический редактор

Издательство ЮУрГГПУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 22.10.2021 г.

Формат 60x84/16. Объем уч.-изд.л. (п.л.)

Тираж 100 экз. Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии ЮУрГГПУ

484080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69