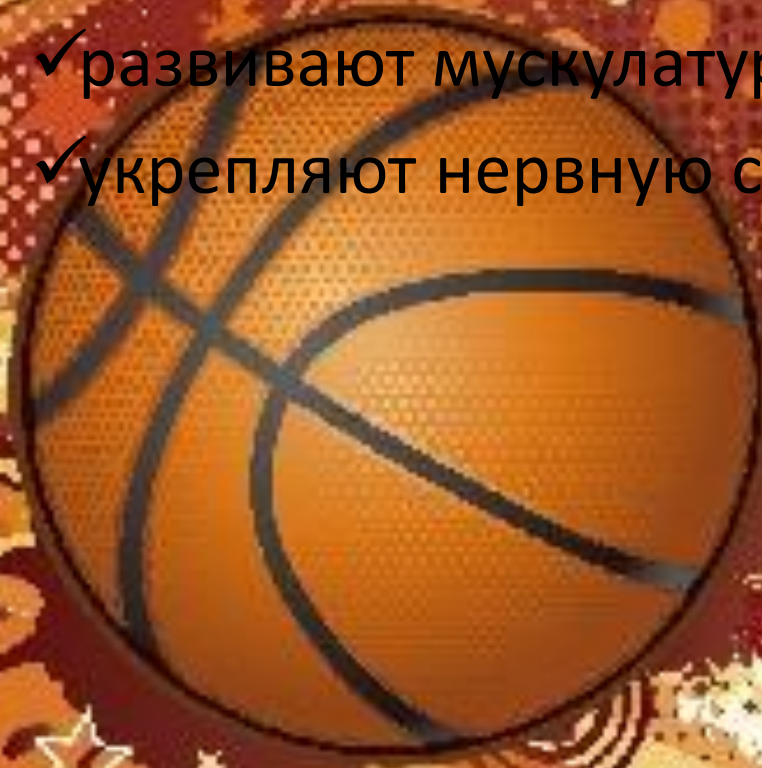


# Баскетбол



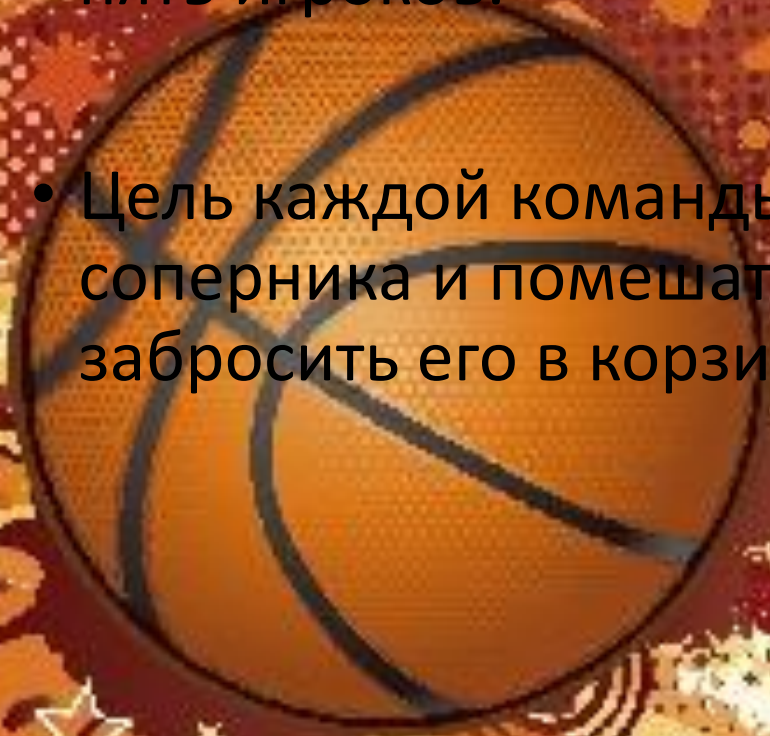
# Регулярные занятия баскетболом :

- ✓ совершенствуют координацию движений
- ✓ тренируют органы дыхания и кровообращения
- ✓ развивают мускулатуру
- ✓ укрепляют нервную систему



# Правила игры

- 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.



A basketball is positioned on the left side of the image, partially overlapping the text. The background is a vibrant, abstract composition of warm colors (red, orange, yellow) with diagonal stripes and starburst patterns. The text is presented as a list of four items, each starting with a checkmark.

✓ 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.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко — бросок со штрафной линии
- 2 очка — бросок со средней
- 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии



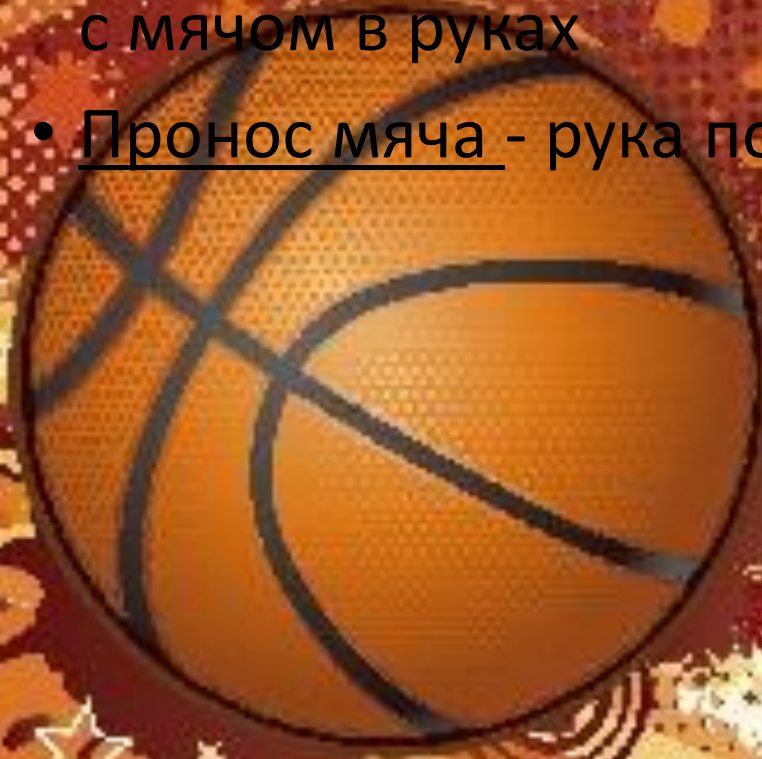
# Нарушения правил

- Любое нарушение правил в баскетболе влечет за собой потерю владения мячом. И переход владения к команде соперника.
- Мяч вводится в игру передачей из аута.



# Виды нарушений:

- Аут - мяч ударился о пол за игровой площадкой
- Пробежка — игрок, контролирующий мяч сделал более 2-х шагов с мячом в руках
- Пронос мяча - рука под мячом во время ведения



Спасибо за внимание

